

MINISTÈRE DE LA GUERRE

RÈGLEMENT GÉNÉRAL
D'ÉDUCATION PHYSIQUE

MÉTHODE FRANÇAISE

PREMIÈRE PARTIE

TITRE I — BASES PHYSIOLOGIQUES
TITRE II — BASES PÉDAGOGIQUES
TITRE III — PÉDAGOGIE APPLIQUÉE



PARIS
IMPRIMERIE NATIONALE

1928

RÈGLEMENT GÉNÉRAL
D'ÉDUCATION PHYSIQUE

MÉTHODE FRANÇAISE

PREMIÈRE PARTIE

MINISTÈRE DE LA GUERRE

RÈGLEMENT GÉNÉRAL
D'ÉDUCATION PHYSIQUE

MÉTHODE FRANÇAISE

PREMIÈRE PARTIE

TITRE I — BASES PHYSIOLOGIQUES

TITRE II — BASES PÉDAGOGIQUES

TITRE III — PÉDAGOGIE APPLIQUÉE



PARIS
IMPRIMERIE NATIONALE

1925

AVANT-PROPOS.

Les nombreuses *expériences* d'avant-guerre, les *méthodes* appliquées pendant la guerre à la préparation physique rapide des jeunes classes, les *résultats* obtenus depuis l'armistice par la diffusion de l'Éducation physique et des sports, les *progrès* réalisés par la Physiologie appliquée aux exercices du corps ont souligné la *nécessité* d'établir une *méthode générale* d'Éducation physique applicable à tous les Français, sans distinction d'âge ni de sexe, et *adaptée* au *tempérament national*.

Riche des expériences du passé, en parfaite concordance avec les découvertes scientifiques les plus récentes, la *Méthode Française* répond actuellement à ces différentes nécessités parce qu'elle continue la tradition des Maîtres de l'École Française et poursuit dans son évolution le perfectionnement de la race.

La Méthode Française d'Éducation physique est exposée dans les différentes parties du présent ouvrage, qui comprend :

PREMIÈRE PARTIE.

(Un volume.)

TITRE I. — Bases physiologiques;

TITRE II. — Bases pédagogiques;

TITRE III. — Pédagogie appliquée.

DEUXIÈME PARTIE.

(Un volume.)

TITRE IV. — Sports individuels;

TITRE V. — Sports collectifs.

TROISIÈME PARTIE.

(Un volume.)

TITRE VI. — Éducation physique militaire;

TITRE VII. — Rééducation.

ANNEXES.

- ANNEXE I. — Rôle du Médecin (un volume);
ANNEXE II. — Manuel de l'Instructeur militaire (un volume);
ANNEXE III. — Manuel de l'Instructeur civil (un volume).
-

TABLE DES MATIÈRES.

	Page.
AVANT-PROPOS.....	5
TITRE I. — Bases physiologiques de l'Éducation physique.....	9
TITRE II. — Bases pédagogiques.....	9
CHAPITRE I. — Principes généraux de la Méthode.....	20
CHAPITRE II. — Règles générales à suivre pour l'application de la Méthode.....	25
CHAPITRE III. — Règles concernant la conduite et l'exécution du travail.....	59
CHAPITRE IV. — Établissement d'un stade d'entraînement, d'un gymnase, d'un bassin de natation.....	50
TITRE III. — Pédagogie appliquée.....	59
CHAPITRE I. — Tableau d'ensemble des éléments de la Méthode.....	59
CHAPITRE II. — Formations et exercices d'ordre. — Évolutions et rondes.....	84
CHAPITRE III. — Les assouplissements.....	94
CHAPITRE IV. — Marcher.....	146
CHAPITRE V. — Grimper.....	156
CHAPITRE VI. — Sauter.....	166
CHAPITRE VII. — Lever. — Porter.....	226
CHAPITRE VIII. — Courir.....	252
CHAPITRE IX. — Lancer.....	260
CHAPITRE X. — Attaquer et se défendre.....	273
CHAPITRE XI. — Nager.....	303
CHAPITRE XII. — Petits jeux.....	316
CHAPITRE XIII. — Grands jeux et jeux sportifs.....	334

PREMIÈRE PARTIE.

TITRE I.

BASES PHYSIOLOGIQUES DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE.

L'Éducation physique doit être gouvernée par les principes de la physiologie. Pendant l'enfance, l'Éducation physique doit tendre au développement harmonieux du corps.

Dans l'âge adulte, elle doit entretenir et améliorer le fonctionnement des organes, accroître la puissance du cœur et des vaisseaux sanguins, la valeur fonctionnelle de l'appareil respiratoire, la précision et l'efficacité des mouvements et, par l'ensemble de ces pratiques, assurer la santé.

D'une manière générale, l'Éducation physique ne doit pas développer, chez un sujet normal, certains organes aux dépens des autres; c'est-à-dire qu'elle doit aboutir avant tout à l'harmonie des fonctions.

L'Éducation physique nécessite donc une notion succincte mais précise de ce que représente pour l'organisme l'exercice physique.

NATURE DE L'EXERCICE PHYSIQUE.

L'exercice physique consiste à réaliser par le jeu des muscles certaines actions mécaniques.

Les muscles, en se contractant sous l'influence de la volonté, se raccourcissent et déplacent les leviers des os auxquels ils sont fixés, déterminant ainsi par leur intermédiaire la production de travail mécanique. La *contraction musculaire* effectuée dans l'organisme par la transformation en énergie mécanique de l'énergie chimique potentielle que libère la combustion de certains corps. Chez l'homme et les animaux supérieurs, c'est le sang qui apporte aux muscles les aliments oxydables générateurs d'énergie et en particulier le sucre, ainsi que l'oxygène nécessaires à leur combustion; c'est également lui qui débarrasse le muscle des résidus de cette combustion, c'est-à-dire de l'eau, de l'acide carbonique et des produits incomplètement oxydés.

Mais la contraction musculaire n'est pas un acte moteur; elle n'en représente qu'un des éléments.

Pour que se réalise correctement l'acte conçu par la volonté, il est indispensable que la contraction musculaire s'effectue avec une amplitude, une forme, une durée adaptées à la nature du mouvement projeté. Il faut également que cette contraction s'étende simultanément ou successivement à l'ensemble des muscles qui coopèrent au mouvement, soit par leur action directe, soit par leur effet freinateur. En un mot, il faut qu'entre en jeu le mécanisme de la *coordination*

des mouvements que règlent des centres nerveux spéciaux automatiques et inconscients.

Ainsi se trouve réalisée l'harmonie fonctionnelle intime des actions physiologiques qui concourent à l'exécution correcte de l'acte.

Mais pour qu'un mouvement correct soit en même temps efficace, il est nécessaire qu'intervienne une harmonie nouvelle : c'est celle que représente la relation convenable entre l'acte et la circonstance extérieure qui le motive; c'est pour cette œuvre que doivent entrer en jeu les centres nerveux supérieurs dont l'intervention est, elle, consciente et volontaire et représentée par des actes psychiques complexes; perceptions, jugements, réactions motrices volontaires.

EFFETS PHYSIOLOGIQUES DE L'EXERCICE SUR L'ORGANISME HUMAIN.

Dans le muscle qui se contracte, l'activité fonctionnelle s'accompagne d'une accélération importante de la circulation du sang.

La quantité de sang qui traverse un muscle actif est, en effet, deux à trois fois plus grande que celle qui le traverse à l'état de repos, ce qui lui assure un apport plus abondant d'oxygène et de matériaux énergétiques. D'autre part, ce muscle étant le siège d'un travail plus intense, sa température tendrait à s'élever et son tissu s'encombrerait de déchets, si une quantité plus grande de chaleur et de résidus ne lui était soustraite par cette suractivité circulatoire.

Le fonctionnement répété d'un muscle ou d'un groupement musculaire a pour effet à la longue, d'accroître son volume et sa puissance, en même temps qu'augmentent la précision des mouvements qu'il détermine et par conséquent, l'efficacité fonctionnelle du système nerveux à son égard.

Tels sont les effets locaux de l'exercice musculaire. Mais lorsque l'activité musculaire s'étend, dans un organisme à de nombreux groupes de muscles et atteint une intensité suffisante, elle provoque des *effets généraux*.

Ces effets généraux de l'exercice peuvent se résumer comme suit :

Pour suffire à des besoins circulatoires accrus dans les muscles et le territoire pulmonaire, le cœur accélère le rythme de ses contractions et en augmente la puissance. De ce fait, le nombre des pulsations radiales qui est en moyenne de 70 par minute chez l'adulte augmente notablement et, toutes choses égales par ailleurs, proportionnellement à l'intensité de l'exercice physique.

Il est bon de noter que le rythme des battements du cœur au repos varie avec l'âge des sujets et correspond en moyenne aux chiffres suivants :

ÂGES	NOMBRE MOYEN de pulsations.
Nouveau-né.....	134
1 à 4 ans.....	108
4 à 5 ans.....	103
5 à 6 ans.....	98
6 à 8 ans.....	93-94
8 à 14 ans.....	89-87
14 à 19 ans.....	82-77
19 à 30 ans.....	75-70
Au-dessus.....	79

En même temps, sous l'influence de cette dépense plus considérable d'énergie cardiaque, la pression du sang dans le système artériel s'élève.

Rythme du cœur et pression artérielle se stabilisent au bout d'un certain temps et conservent alors jusqu'à la fin du travail les valeurs qu'ils ont atteintes, pour reprendre ensuite leurs valeurs primitives, en un temps variable, après la fin de l'exercice.

Aux besoins plus considérables d'oxygène, l'appareil respiratoire répond par une activité plus grande. Le nombre des mouvements respiratoires qui, chez l'homme, est de 15 à 18 par minute, augmente de façon sensible en même temps que s'accroît l'amplitude de ces mouvements. Il en résulte que les quantités d'oxygène absorbé par minute et d'acide carbonique éliminé dans le même temps sont notablement plus importantes pendant l'exercice physique; après sa cessation, elles reprennent leurs valeurs premières en un temps très court, en même temps que les mouvements respiratoires reprennent leur rythme et leur amplitude de repos.

Sous l'influence de cette circulation sanguine plus active, de cette pression artérielle augmentée, de cet apport plus considérable d'oxygène, un certain nombre d'organes voient leur activité fonctionnelle stimulée et accrue de façon importante. Les reins, en particulier, réalisent, de ce fait, une dépuración plus efficace de l'organisme. Les glandes également, voient augmenter leur activité sécrétaire. Et ce fonctionnement plus efficace de divers appareils aboutit au total à une stimulation organique générale.

À l'accroissement quantitatif et qualitatif des combustions correspond nécessairement un accroissement en nombre des calories libérées au sein de l'organisme. Le muscle, en effet, ne transforme en énergie mécanique qu'une partie seulement des calories fournies par l'oxydation des aliments énergétiques. La température du corps humain qui, au repos, oscille autour de 37° 5, tend de ce fait, à s'élever sous l'influence de l'exercice musculaire. Cette élévation thermique, qui peut atteindre de 0° 5 à 2°, serait plus considérable si des mécanismes régulateurs puissants n'entraient alors en jeu.

En effet, l'organisme réussit, au cours de l'exercice, à éliminer des quantités importantes de chaleur :

1° Par *rayonnement*, grâce à la dilatation des vaisseaux superficiels qui permet à une grande quantité de sang de venir à la périphérie du corps perdre des calories. Ce procédé est d'autant moins efficace que la température extérieure est plus élevée, ce qui contre-indique pour l'été les sports comportant une grande dépense musculaire;

2° Par *évaporation d'eau*, qui constitue un mécanisme régulateur encore plus efficace; en effet, un gramme d'eau absorbant pour se vaporiser environ 580 microcalories, c'est un abaissement thermique de 1 degré que cette évaporation d'un gramme d'eau représente pour 580 grammes de nos tissus. L'évaporation de 125 grammes d'eau abaisse donc de 1 degré la température du corps d'un adulte pesant 72 kilogr. 500. L'évaporation est d'autant plus active que l'atmosphère est plus sèche et d'autant plus lente, que l'air est plus saturé de vapeur d'eau.

L'organisme humain réalise un abaissement important de sa température par l'évaporation de la sueur à la surface de la peau. Mais une évaporation d'eau relativement notable s'effectue aussi par la surface pulmonaire, étant donné que c'est de l'air saturé de vapeur d'eau que rejette chaque mouvement respiratoire. Ce mécanisme de refroidissement déjà appréciable pour l'homme puisqu'un adulte

moyen perd environ, de cette manière, 600 grammes d'eau par 24 heures, prend une importance primordiale chez certains animaux tels que le chien qui sont à peu près complètement privés de glandes sudoripares.

Grâce à une accélération considérable de ses mouvements respiratoires, le chien exposé au soleil ou contraint à une course rapide peut arriver à perdre par évaporation pulmonaire et buccale une quantité d'eau très importante et éviter ainsi l'élévation de la température interne de son corps.

L'ENTRAÎNEMENT.

Pour arriver à produire un travail mécanique donné, l'organisme de l'homme ou de l'animal est obligé de fournir dans l'intimité de ses tissus, un travail physiologique qui peut être très différent suivant les circonstances. En particulier, la proportion des calories libérées sous forme de chaleur et par conséquent perdue au point de vue mécanique est essentiellement variable.

Le travail physiologique est toujours supérieur au travail mécanique qu'il réalise, c'est-à-dire que le rendement du moteur animal est loin d'être égal à l'unité.

Ce travail physiologique est, d'une part, variable avec les individus et, d'autre part, essentiellement variable pour un travail mécanique donné, avec l'accoutumance à ce travail de l'organisme en expérience.

L'entraînement est précisément l'adaptation aussi parfaite que possible de l'organisme à un service déterminé; il correspond, pour cet exercice, au minimum possible de dépenses physiologiques; en d'autres termes, au meilleur rendement du moteur animé.

On comprend alors pourquoi l'état d'entraînement pour un exercice physique quantitativement et qualitativement défini, se caractérise précisément par des réactions locales et générales réduites à un minimum.

Le rythme respiratoire s'accélère moins au cours de l'exercice et l'essoufflement ne se produit plus; d'autre part, non seulement les mouvements respiratoires reprennent plus rapidement, après l'exercice, leur rythme de repos, mais encore on observe chez un sujet entraîné, un ralentissement permanent des mouvements respiratoires qui, de seize en moyenne par minute, passent à douze. Ces critères d'entraînement ont été nettement déterminés par les expériences de physiologistes.

Le cœur de l'homme entraîné réagit à un effort déterminé par une accélération moindre de ses contractions et une plus faible élévation de la pression artérielle. La numération du pouls radial si facile à l'aide d'une simple montre à secondes, permet de s'assurer de l'état de l'entraînement du cœur. On peut en effet compter les pulsations à l'état de repos, puis après un exercice déterminé, par exemple une course de 300 mètres au pas gymnastique; cette opération étant répétée chaque mois, on verra si l'entraînement est bien conduit, le nombre de pulsations s'accroître de moins en moins pendant le travail musculaire, et, après l'exercice, reprendre de plus en plus vite sa valeur de repos.

L'énergie libérée sous forme thermique étant relativement moins importante, la température présente une moindre tendance à s'élever et la sudation est moins abondante. Au cours des exercices physiques la température du corps humain ne doit pas sensiblement s'élever chez un sujet sain, sauf lorsqu'il s'agit d'exercices violents et prolongés; et pour ces derniers, cette tendance à l'hyperthermie dimi-

nue avec l'entraînement. Il est à noter qu'à la suite de leçons ordinaires d'éducation physique, une élévation de température de plus d'un demi-degré au maximum doit faire immédiatement soupçonner une lésion organique cachée et motiver l'intervention médicale.

Cette adaptation progressive de l'organisme à un travail que représente l'entraînement se fera d'autant plus régulièrement que les exercices choisis seront mieux appropriés à la constitution des sujets à exercer. *Les mêmes exercices, en effet, ne conviennent pas à tous et la Méthode d'Éducation Physique idéale est celle dont les moyens sont assez variés pour offrir aux organismes les plus dissemblables le genre d'exercices qui doit leur être appliqué.* C'est ce que tend à réaliser la Méthode Française d'Éducation Physique.

LE SURMENAGE.

La mise en jeu d'une activité musculaire dépassant les capacités physiologiques du sujet aboutit au surmenage.

S'il n'atteint qu'un petit groupe de muscles, le surmenage n'est décelé que par la courbature localisée.

S'il porte au contraire sur des groupements musculaires importants le surmenage se manifeste :

1° De façon immédiate, par l'exagération des réactions circulatoires, respiratoires et thermiques. L'essoufflement très accentué est long à disparaître et prend les caractères pénibles de la dyspnée. L'accélération du cœur est exagérée et persiste longtemps après l'effort, en même temps qu'apparaît au cours de l'exercice la chute de la pression artérielle qui témoigne de ce que le cœur fléchit devant le travail exagéré qui lui est imposé. La température tend à s'élever et à conserver un niveau anormal pendant un certain temps :

2° De façon plus ou moins tardive par des altérations de certains organes (dilatation avec ou sans hypertrophie du cœur, irritabilité cardiaque) et par des troubles de certaines fonctions (dépression et déséquilibre du système nerveux, défaillance rénale, troubles d'ordre toxique).

Le surmenage est, en somme, beaucoup moins fonction de la *quantité totale de travail* fourni que de la *quantité de travail par unité de temps*.

Un effort déterminé est d'autant plus générateur de surmenage qu'il est fourni dans un *temps plus court*.

Ces données montrent clairement le danger d'imposer des exercices identiques à des individus d'étiage physiologique différent, et font ressortir la nécessité de sérier les organismes pour proportionner les exercices physiques moins à leur âge réel qu'à la capacité physiologique du moment.

II. PLAN D'ÉDUCATION PHYSIQUE.

Une méthode générale d'Éducation Physique doit être simple et accessible à tous. Ses procédés doivent être assez variés et assez souples pour s'adapter à toutes les constitutions.

Elle comprendra nécessairement plusieurs groupes d'exercices. Chacun d'eux correspondra à une classe de sujets de valeur physiologique déterminée.

On distingue :

1° *L'Éducation Physique élémentaire* (prépubertaire) destinée aux enfants de 4 à 13 ans environ;

2° *L'Éducation Physique secondaire* (pubertaire et post-pubertaire) s'adressant aux sujets de 13 à 18 ans;

3° *L'Éducation Physique supérieure* (sportive et athlétique) s'adressant aux jeunes hommes admis à ce degré et qui peuvent en suivre les pratiques jusqu'au déclin de leur force musculaire (vers 30 ou 35 ans);

4° *L'Éducation Physique féminine*;

5° *Les adaptations professionnelles*;

6° *Gymnastique d'entretien pour l'âge mûr* (après 35 ans).

Les démarcations indiquées ci-dessus doivent être considérées comme une simple indication destinée à servir de guide aux instructeurs. Il faut moins tenir compte de l'âge chronologique que de l'âge physiologique des sujets pour les classer dans le groupe qui leur convient.

1° L'éducation physique élémentaire.

(ou prépubertaire.)

Elle intéresse les enfants de 4 à 13 ans environ. L'enfant (garçon ou fille) est, à cet âge, en pleine croissance; il a, avant tout, besoin d'une vigoureuse santé.

L'Éducation Physique qu'il devra pratiquer sera hygiénique; elle tendra à développer les grandes fonctions : respiratoire, circulatoire, articulaire, etc. Elle visera à éduquer la coordination nerveuse; mais à aucun moment elle ne développera systématiquement les muscles.

Pendant toute cette période, l'Éducation Physique fera l'objet de la surveillance constante du médecin, qui devra aller fréquemment dans les écoles pour y surveiller l'hygiène d'abord, l'Éducation Physique ensuite. Il sera le collaborateur des instructeurs au cours même des leçons.

Enfin pour les enfants de 4 à 13 ans, aucune autre épreuve n'est possible que l'épreuve médicale; c'est donc le médecin qui classera les enfants de façon à ce que les mêmes exercices soient suivis autant que possible, par des élèves de même valeur physiologique.

2° Éducation physique secondaire.

Elle s'étend à l'âge pubertaire et post-pubertaire (de 13 à 18 ans). L'âge moyen de la puberté va pour notre race, de 11 à 13 ans pour les filles, de 12 à 14 ans pour les garçons.

La puberté met, en moyenne, deux ans à s'installer. Mais ses effets se font encore sentir très vivement sur la nutrition pendant trois années. C'est donc cinq années à partir du moment de l'apparition de la puberté, qui sont nécessaires au jeune garçon pour devenir un homme nubile doué de la plénitude de son aptitude à reproduire. La même règle s'applique aux jeunes filles.

Ces cinq années allant de l'éclosion de la puberté à la réalisation de la nubilité, correspondent à la période de l'Éducation Physique secondaire ou post-

pubertaire. Au début de cette période l'adolescent est encore un enfant au physique comme au moral. Ses tissus en voie de transformation, sont le théâtre d'actes nutritifs intenses. Sa résistance est faible; sa force musculaire n'est pas en rapport avec sa taille, sa fonction respiratoire est imparfaitement éduquée. Le sujet à cet âge, n'a pas une notion exacte de sa force ni des moyens dont il dispose. Il se croit plus fort et plus résistant qu'il ne l'est réellement. Pendant cette phase de la vie, les exercices de force et de fond doivent être exclus, ainsi que tous les exercices violents.

Un peu plus tard, lorsque les modifications apportées à l'organisme par la puberté apparaissent de toutes parts, on constate une congestion des extrémités osseuses qui rend les articulations particulièrement fragiles, des douleurs vagues dans les masses musculaires, des tiraillements et de la pesanteur péri-articulaires. Le système nerveux présente une grande susceptibilité à la fatigue. Le sommeil est souvent troublé quand se présente accidentellement une suractivité musculaire quelconque.

Pendant cette période, l'adolescent est en état de moindre résistance; il se fatigue très vite et présente parfois des phases de lassitude physique plus ou moins durables.

L'instructeur ne se montrera pas, à l'égard des élèves de cet âge, trop exigeant au point de vue du travail physique.

Il dosera avec une attention particulière les exercices et interviendra pour empêcher toute exagération. Bien des jeunes gens et encore plus de parents, sont devenus irrémédiablement hostiles à tout exercice physique et surtout au sport, parce que des accidents répétés ou graves ont interrompu les études de l'élève et l'ont même rendu infirme.

A une période plus avancée de la vie, vers la seizième ou dix-septième année, la suractivité nutritive des os s'atténuera; les muscles se développeront rapidement et leur relief apparaîtra. L'adolescent deviendra vraiment un homme; il ressentira une vigueur toute nouvelle. Sa résistance s'accroîtra beaucoup. Toutefois, à cette période avancée de l'adolescence, l'organisme ne présente pas encore une résistance parfaite. Il faut craindre, si l'on abandonne le sujet à toute sa fougue, à toute son ardeur, qu'il surmène son cœur ou qu'il distende les points faibles de sa paroi abdominale.

Ce que l'on recherchera à ce moment de la vie, c'est le développement de la poitrine et le simple entraînement du cœur.

C'est vers la dix-septième année ou la dix-huitième, que le rôle du médecin réapparaîtra encore une fois comme capital. Ce dernier sera appelé à constater les résultats de l'Éducation Physique secondaire. Son intervention devra être effective. Elle se traduira par la rédaction d'une fiche médicale comprenant l'indication du poids, de la taille, du périmètre et de l'élasticité thoraciques, et celle que donne le spiromètre.

A ces énumérations s'ajoutera la constatation de l'état des viscères. Enfin, cette période de l'Éducation Physique sera close par une série d'épreuves à la suite desquelles le sujet sera jugé ou non en état d'aborder l'Éducation Physique du troisième cycle, celle qui est dite : Éducation Physique supérieure (sportive et athlétique).

3^o Éducation physique supérieure.

(Sportive et athlétique.)

Elle est le couronnement et la conclusion logique des périodes précédentes. Au cours de ce cycle, l'instructeur recherchera toujours la réalisation du type

d'athlète complet, type fait à la fois de force, de fond, de vitesse, d'adresse et de santé.

La spécialisation pourra naître ensuite du fait des prédispositions naturelles ou des tendances individuelles. Elle ne sera tolérée que chez les sujets complètement formés. La spécialisation restera « l'exception », l'entraînement complet étant la règle; elle s'accompagnera d'une pratique modérée des autres exercices ou sports et ne pourra être exclusive de tout autre travail physique que pendant une courte période précédant l'époque du championnat ou du record.

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. Le perfectionnement de la santé demeure toutefois le souci principal de l'Éducation Physique.

Celui dont le développement se sera accompli normalement pendant l'enfance et l'adolescence, qui, en un mot, aura suivi progressivement le cycle primaire et le cycle secondaire d'éducation physique pourra sans crainte aborder les exercices plus rudes du cycle supérieur. Néanmoins, il conviendra de proportionner, en toutes circonstances, les efforts aux possibilités physiologiques de chacun, le danger du surmenage continuant à exister après que l'homme a atteint son complet développement. Il ne faudrait pas attendre qu'apparaissent les symptômes cardiaques et nerveux du surmenage pour modérer l'ardeur des élèves et limiter la durée et l'intensité des exercices.

4° Considérations sur l'éducation physique féminine.

L'exercice est utile aux sujets des deux sexes; cependant certaines fonctions spéciales aux filles empêchent de leur appliquer les mêmes méthodes qu'aux garçons.

Jusqu'à l'âge de sept ans, les indications hygiéniques de l'éducation physique sont les mêmes pour les filles et les garçons; mais, dès la huitième année, des différences apparaissent qui s'accroîtront de plus en plus jusqu'à l'âge adulte.

Les filles ne rechercheront pas les exercices qui demandent un certain développement de force; en effet, leur puissance musculaire, mesurée au dynamomètre lombaire, ne représente qu'environ les deux tiers de celle de l'homme.

On ne visera donc pas à développer les muscles de la femme et on se gardera de lui appliquer, sans précautions, les procédés d'éducation physique réservés aux jeunes gens.

Au moment de la puberté, tandis que le garçon recherche d'instinct des occasions de produire des efforts musculaires intenses, la fille devient, au contraire, plus calme et plus réservée. Son éducation physique doit être essentiellement hygiénique.

Les efforts intenses ne lui sont point salutaires; ils la fatiguent et, s'ils sont prolongés, finissent par ruiner sa santé. Les fonctions physiologiques spéciales qu'elle a à remplir et à subir sont incompatibles avec un travail musculaire intense.

La menstruation pendant l'adolescence et, plus tard, la grossesse et l'allaitement, deviennent des causes d'épuisement quand s'y joint la fatigue musculaire.

La femme n'est point construite pour lutter mais pour procréer. Il convient que, chez elle, les exercices contribuent au développement normal du bassin.

La marche, les exercices rythmiques et de suspension de courte durée, avec temps d'élan, le saut à la corde, les lancers du disque, du javelot et de poids

légers, les jeux de raquette (paume, tennis), le port en équilibre sur la tête de poids légers, l'escrime des deux bras, qui ne demandent en définitive qu'un travail modéré et qui mettent surtout en action les muscles du bassin, demeureront, en principe, les exercices propres à la femme.

Tout exercice qui s'accompagne de heurts, de chocs et de coups est dangereux pour l'organe utérin. L'hygiène condamne leur pratique par la femme.

5° Adaptations professionnelles.

L'éducation physique n'a pas seulement pour but d'assurer le développement de l'organisme et de maintenir l'individu en bonne santé. Elle peut, par des adaptations appropriées à une fonction professionnelle, militaire, industrielle, etc., augmenter sa valeur de rendement. On a quelquefois pensé que ces adaptations pouvaient constituer à elles seules toute l'éducation physique. Si séduisante ou commode que paraisse cette théorie, elle est contournée tant par les lois physiologiques que par les faits. Le développement général rend facile et rapide toute adaptation spéciale et peut assurer le perfectionnement de l'individu à cette adaptation.

6° Gymnastique d'entretien pour l'âge mûr.

Après 30 ou 35 ans, âge auquel les exercices athlétiques deviennent pénibles et même dangereux pour la santé, les exercices physiques demeurent utiles; ils le sont encore au seuil de la vieillesse. Il n'est pas question de guérir par une gymnastique ou des sports appropriés les infirmités de la pleine sénilité, mais de reculer l'époque de la déchéance et de la cachexie définitives.

En quelques mois on peut, dans l'âge mûr, par des moyens appropriés, redresser la taille, diminuer l'empâtement, rendre aux muscles leur souplesse et à la démarche son élasticité, faire renaître le sommeil, l'appétit et les forces.

L'exercice modéré et certains sports, en régularisant la désassimilation et en excitant l'assimilation contribuent au maintien de la santé par un meilleur équilibre du fonctionnement des organes.

A tout âge, on peut espérer une réforme heureuse d'un organisme encombré de toxines et de poisons, en employant des procédés soigneusement adaptés aux possibilités physiologiques de chacun.

*
*
*

En détournant la jeunesse du cabaret et en l'exerçant au grand air, l'éducation physique, commencée dès le foyer, poursuivie à l'école, et s'épanouissant dans la pratique rationnelle des sports, apparaît comme l'un des moyens les plus efficaces pour lutter contre les fléaux sociaux qui sont l'alcoolisme, la tuberculose et les maladies vénériennes.

III. NOTIONS SUCCINCTES SUR LE CONTRÔLE PHYSIOLOGIQUE DES RÉSULTATS DE L'EXERCICE.

Il ne s'agit point ici de donner à l'instructeur des renseignements purement médicaux.

Les moyennes des tableaux suivants sont données à titre d'indication et peuvent servir de terme de comparaison.

Taille et poids suivant l'âge et le sexe.

AGE.	HOMMES.		FEMMES.	
	TAILLE en mètres.	POIDS en kilogr.	TAILLE en mètres.	POIDS en kilogr.
Naissance.....	0,500	3,200	0,490	2,91
1 an.....	0,698	9,45	0,690	8,99
2 ans.....	0,771	11,34	0,780	10,67
3 ans.....	0,864	12,47	0,852	11,79
4 ans.....	0,928	14,23	0,915	13,00
5 ans.....	0,928	15,77	0,974	14,36
6 ans.....	1,047	17,24	1,103	16,01
7 ans.....	1,105	19,10	1,146	17,54
8 ans.....	1,162	20,76	1,181	19,08
9 ans.....	1,219	22,65	1,195	21,36
10 ans.....	1,275	24,52	1,248	23,52
11 ans.....	1,330	27,10	1,299	25,65
12 ans.....	1,385	29,82	1,353	29,82
13 ans.....	1,439	34,38	1,403	32,94
14 ans.....	1,493	38,76	1,453	36,70
15 ans.....	1,546	43,62	1,499	40,39
16 ans.....	1,594	49,67	1,535	43,57
17 ans.....	1,634	52,85	1,555	47,31
18 ans.....	1,688	57,85	1,564	51,83
20 ans.....	1,674	60,06	1,572	52,28

PÉRIMÈTRE THORACIQUE.

Le périmètre thoracique doit être mesuré dans un plan horizontal passant par la base de l'appendice xyphoïde. On mesure le périmètre thoracique à l'inspiration puis à l'expiration et l'on prend la moyenne des mesures notées.

L'élasticité thoracique est exprimée en centimètres par la différence qui existe entre le périmètre maximum mesuré à la fin d'une inspiration profonde et le périmètre minimum mesuré à la fin d'une expiration forcée. L'élasticité thoracique est fonction de la mobilité des articulations du thorax et de la puissance des muscles de la respiration.

La puissance de ventilation pulmonaire d'un sujet est donnée par le *spiromètre*. Cet appareil nous renseigne sur la *capacité vitale* (air courant + air de réserve + air complémentaire).

FORCE MUSCULAIRE.

On mesure couramment la force des sujets à l'aide des dynamomètres. Ce sont, pour la plupart, des ressorts elliptiques dont les déformations, proportionnelles aux forces qui les produisent, sont transmises par un pignon à des aiguilles, dont l'une mesure la traction, l'autre la pression.

Les mesures de la force musculaire manquent généralement de rigueur et d'homogénéité. Tantôt il s'agit de pression et tantôt de traction. D'autre part, les dynamomètres sont de construction différente, de sorte que la prise des mains n'est pas identique pour tous les modèles.

La force rénale ou lombaire qui exprime celle des muscles extenseurs (masses des muscles sacro-lombaires et dorsaux) se mesure au moyen d'un dynamomètre spécial fixé au sol par l'une de ses extrémités; on tire sur l'autre en se penchant d'abord, puis en se redressant.

L'exercice physique augmente considérablement la force musculaire. Après six mois d'exercices suivis, la force de traction des deux mains s'est accrue du tiers et la force lombaire des $\frac{3}{8}$ chez 72 p. 100 des sujets observés.

TITRE II.

BASES PÉDAGOGIQUES.

CHAPITRE PREMIER.

PRINCIPES GÉNÉRAUX DE LA MÉTHODE.

L'éducation physique comprend l'ensemble des exercices dont la pratique raisonnée et méthodique est susceptible de faire parvenir l'homme au plus haut degré de perfectionnement physique que comporte sa nature.

Les éléments de ce perfectionnement sont nombreux. Indépendamment de la santé, ce sont des *qualités physiques* : détente et vitesse, force musculaire et résistance organique, adresse, harmonie dans les formes et les proportions, etc.; ce sont aussi des *qualités morales* dont s'accompagnent fréquemment les manifestations de la puissance physique : audace, sang-froid, endurance, ténacité, esprit de discipline et de solidarité, etc.

Cependant l'homme n'a pas atteint son perfectionnement total lorsqu'il possède la santé, la force et l'harmonie des formes. Il faut, en outre, qu'il apprenne à exploiter efficacement toutes ces qualités dans la vie quotidienne et qu'il acquière ainsi une plus value d'énergie qui lui permette de donner son maximum de rendement en travail avec le minimum de dépense et de fatigue.

L'éducation physique ne doit donc pas se borner à assurer le développement le plus parfait de l'individu et à établir chez lui le meilleur rendement et l'équilibre des grandes fonctions; elle doit aussi et surtout lui apprendre à discipliner les mouvements et à contracter les habitudes musculaires les mieux adaptées aux applications utiles dans la vie.

Telle est la *conception* nettement utilitaire de la *Méthode Française*, dont les procédés issus d'une connaissance pratique de l'homme en mouvement, visent au développement harmonieux et à la meilleure exploitation de toutes les *qualités physiques et morales* qui constituent le perfectionnement réel de la nature humaine.

Ces qualités, groupées par famille, peuvent s'énoncer par une brève formule :

Santé, force, résistance, adresse, trempe du caractère, harmonie des formes.

La santé réside dans le *parfait équilibre des grandes fonctions vitales.*

La force peut se définir d'une façon générale : *Toute puissance capable de produire une certaine somme de travail.*

Chez l'homme la *qualité* de la *force* varie d'après la *forme*, la *nature* et le *développement* de ses *muscles* ainsi que d'après la *puissance* de son *influx nerveux.*

Plusieurs facteurs interviennent qui permettent d'évaluer la *qualité* de la *force* : ce sont, principalement, la *quantité* et la *durée* du travail fourni, l'*intensité* et la *vitesse* avec laquelle la force exerce son action.

La résistance dépend de l'*intégrité* et du *développement* le meilleur des *fonctions* de nutrition (organes d'excrétion compris), en rapport avec l'*intégrité* et le *développement* de l'appareil neuro-musculaire.

Elle se manifeste, d'une part, par une lutte plus efficace contre les maladies, d'autre part par un meilleur rendement de la machine et par une meilleure répartition des dépenses, d'où retard de la fatigue.

L'adresse se manifeste par l'*utilisation la plus économique* de la *force* et par son *adaptation judicieuse* au travail à exécuter.

L'acquisition de cette qualité repose sur une éducation parfaite du système nerveux.

La Méthode Française dont les tendances utilitaires ont été déjà soulignées, répudie l'emploi massif et brutal de la force qui correspond à un véritable gaspillage de l'énergie.

La trempe du caractère suppose de l'énergie, du courage, le goût de l'effort, d'où dérivent fermeté et endurance, audace et sang-froid, amour de l'initiative, de la lutte, des responsabilités, en un mot les qualités qui constituent la *virilité*.

L'harmonie des formes et des *proportions* peut être considérée comme la *résultante* des qualités précédentes; elle suppose, en effet, l'*intégrité* parfaite des organes, un *développement* musculaire normal, une charpente osseuse solide, symétrique et sans déviation, de la souplesse dans l'allure, de la fermeté dans l'attitude.

Quels sont les *procédés* qui permettent d'*atteindre* le plus sûrement ce but ?

Un élément de base leur est commun : le *travail physique* moyen indispensable pour activer le jeu des grandes fonctions organiques, pour développer et conserver la puissance de nos facultés motrices.

Mais l'exercice physique peut être pratiqué selon des formes très diverses. Six d'entre elles ont été retenues qui composent un ensemble progressif, susceptible d'amener des sujets d'âge et de complexion variés à un degré optimum de développement et de condition physique.

Ce sont :

- 1° Les jeux ;
 - 2° Les assouplissements
 - 3° Les exercices éducatifs
 - 4° Les applications
 - 5° Les sports individuels ;
 - 6° Les sports collectifs.
- } entrant dans le cadre de la leçon
d'éducation physique.

Le jeu n'est que la réglementation plus ou moins méthodique des mouvements instinctifs que tout être vivant se sent porté à faire spontanément quand il ressent l'impulsion du besoin d'exercice. Les jeux constituent la forme de gymnastique la mieux appropriée aux indications de la vie scolaire; ils sont adaptés aux aptitudes physiques de l'enfant aussi bien qu'à ses besoins moraux. Ils sont à la fois hygiéniques et récréatifs.

Au point de vue physique, ils n'exigent ni efforts trop intenses ni contractions musculaires trop localisées.

Il faut ajouter que leur pratique s'accompagne toujours de plaisir; or le plaisir constitue pour l'enfant le plus remarquable excitant de l'énergie vitale et le stimulant le plus actif pour le faire persévérer dans l'exercice physique.

Les jeux, cependant, ne peuvent à eux seuls constituer une méthode complète d'éducation physique. Leur influence au point de vue hygiénique, s'exerce sur l'enfant dans des conditions excellentes; elle serait insuffisante sur l'adolescent et le jeune homme.

Il est de toute nécessité de continuer et de compléter leur action par des exercices dont la technique mieux étudiée au point de vue physiologique et mécanique, permettra des effets intenses et bien déterminés sur les grandes fonctions et les facultés motrices.

Groupés dans un cadre pédagogique commode, la leçon d'éducation physique, ces exercices portent le nom d'*applications*, d'*exercices éducatifs*, d'*assouplissements* (1).

Les **applications** comprennent sept familles distinctes d'exercices : *marcher, grimper, sauter, lever, porter, courir, lancer, attaquer* et *se défendre*. En dehors du cadre de la leçon d'éducation physique figure la *natation*.

Elles ont pour but de perfectionner, en les mettant en œuvre le plus économiquement possible, tous les moyens physiques dont l'homme dispose et qu'il a développés par les *exercices éducatifs* et les *assouplissements*.

L'analyse des lois de la mécanique animale, les expériences poursuivies dans les laboratoires spéciaux et sur le terrain, l'observation attentive de sujets exceptionnellement robustes et adroits et surtout le cinéma ralenti ont permis d'étudier minutieusement le mécanisme compliqué des applications, de les décomposer en leurs *éléments essentiels*, de fixer les synergies musculaires les plus avantageuses pour leur exécution.

Ces éléments qui doivent logiquement faire l'objet d'une étude pratique séparée, prennent le nom d'exercices éducatifs.

Les **exercices éducatifs** sont, en effet, des *synergies musculaires* choisies pour préparer à une application donnée.

Analysons par exemple le mécanisme de la course pour la décomposer en ses éléments essentiels.

Chaque bond nécessite :

Une poussée du pied et de la jambe arrière;

(1) Dans l'ordre chronologique de leur emploi, l'étude de ces éléments devrait se dérouler dans l'ordre inverse, mais l'application étant le terme auquel aboutissent et préparent les exercices éducatifs et les assouplissements, c'est dans cet ordre d'importance que sont définies les caractéristiques essentielles de ces divers exercices.

Une élévation du genou avant suivie d'une réception sur la pointe du pied, avec mouvement synchrone du bras et de la jambe opposée et rythme respiratoire approprié à cette suite de bonds.

Aussi les exercices éducatifs capables de développer et de préparer les muscles, le système nerveux et les grandes fonctions en vue de la course seront entre autres :

Élévation alternative et rapide des genoux sur place et en courant.

Élévation avant du genou et extension complète de la jambe arrière avec élévation du bras opposé.

Étude de la foulée.

La valeur éducative de ces exercices au point de vue du développement, de la force et de l'adresse est considérable.

Il est à remarquer cependant que l'exécution correcte des exercices éducatifs suppose déjà certaines qualités physiques qu'un travail antérieur a dû permettre d'acquérir et de développer.

C'est le rôle des **assouplissements** que l'on peut définir : mouvements à effets correctifs et à effets localisés sur chaque articulation et sur les muscles qui la commandent.

Ils se divisent en deux catégories :

La première dont l'action s'exerce surtout sur les articulations en vue de développer la souplesse générale, comprend les assouplissements des bras, des jambes, du tronc et de la cage thoracique; la deuxième qui comprend les assouplissements combinés et dissymétriques agit principalement sur le système nerveux et développe deux qualités particulièrement nécessaires à l'acquisition de l'adresse, la *coordination des mouvements* et l'*indépendance des contractions musculaires*.

Les *assouplissements* diffèrent nettement des exercices éducatifs, tant par leurs effets, que par la forme même des mouvements qui les constituent.

En résumé, *assouplissements, exercices éducatifs et applications* constituent un ensemble d'exercices complet et suffisant pour amener l'homme au summum de sa condition physique.

Les **assouplissements** lui procureront *souplesse, vigueur et harmonie* des formes.

Les **exercices éducatifs** accroîtront sa *force musculaire* et sa *puissance de coordination nerveuse*.

Les **applications** perfectionneront ses qualités déjà acquises, en particulier, l'*adresse*. De plus, en le plaçant devant certains actes difficiles à accomplir, elles l'obligeront à mettre en œuvre cette vertu d'ordre supérieur : la *virilité*.

Mais la vie laborieuse ne doit pas absorber tous les soucis de l'homme. Des heures de *détente* lui sont physiologiquement et psychiquement nécessaires.

La recherche du bonheur sous la forme simple et particulièrement saine du plaisir physique est parfaitement légitime.

Aussi, une place a-t-elle été réservée dans la Méthode Française, aux sports *individuels et collectifs*. Ces exercices créés en vue du *plaisir*, sont en outre des facteurs importants de perfectionnement physique, intellectuel et moral.

Les **sports individuels**, exercices artificiels où la difficulté a été rendue progressive et pratiquement illimitée, mettent surtout en jeu des *qualités physiques supérieures*, vitesse, force ou fond, qu'un *entraînement spécial* très poussé permet de développer jusqu'aux *extrêmes limites*.

Encore plus que les *applications*, les *sports individuels perfectionnent l'adresse*. L'athlète, pour réussir, doit s'appliquer à la recherche constante du *style*, c'est-à-dire de l'adaptation la plus exacte et la plus économique de ses forces au travail à produire.

Un écueil grave, que n'évitent pas toujours adolescents et jeunes gens, est à signaler : la *spécialisation prématurée* ou *excessive*.

Il est difficile d'exceller en même temps dans plusieurs sports; l'entraînement qui prépare, par exemple, à un sport de vitesse, correspond généralement mal à celui préparant à un sport de force ou de fond et réciproquement. De plus, on ne choisit pas à proprement parler un sport. Si l'on veut y briller, on doit être fatalement porté vers lui par son tempérament, ses aptitudes physiques et surtout sa « figure mécanique », qui prédisposent à pratiquer tel sport plutôt que tel autre.

Qu'en résultera-t-il? L'entraînement suivi en vue du sport pour lequel on est doué, exaspérera en quelque sorte les qualités que l'on possédait déjà à un degré supérieur et négligera toutes les autres. Si les effets de cet entraînement spécialisé ne sont pas compensés par une éducation physique générale bien conduite, on aboutira à une sorte de déséquilibre susceptible d'entraîner de graves inconvénients au point de vue hygiénique et esthétique.

Les **sports individuels** constituent donc une méthode indiscutable de perfectionnement physique, ne convenant toutefois d'une manière absolue qu'à des jeunes gens normalement développés.

Les **sports collectifs**, tels que le foot-ball, le basket-ball, etc., diffèrent des sports individuels en ceci que, pour y exceller, il faut faire état de qualités physiques et morales plus *variées* et que la *difficulté* à surmonter est moins d'ordre matériel que d'*ordre moral*, puisqu'elle réside principalement dans la volonté que l'équipe adverse a de s'assurer la victoire.

Les **sports collectifs** peuvent être considérés comme le couronnement de l'éducation physique. En procurant au jeune homme l'occasion fréquente de faire appel dans le même temps à toute sa puissance physique, à toutes les ressources de son esprit et de sa volonté pour s'assurer une victoire de laquelle il ne retirera comme profit que santé et plaisir, ils constituent pour lui la meilleure école de la virilité.

Mais ici encore, un écueil reste à éviter : la somme d'énergie susceptible d'être dépensée au cours d'une séance de sport collectif est considérable. Cette dépense ne peut être supportée sans danger que par un organisme particulièrement robuste. Or, le plaisir violent qui accompagne cette forme supérieure du jeu pousse l'adolescent à s'y adonner de bonne heure. Mal préparé, n'ayant pas encore amassé un capital santé et vigueur suffisant pour le sacrifier en dépenses de luxe, il s'usera prématurément et empêchera son développement normal.

* * *

Voilà, sommairement exposés, les procédés généraux de la Méthode Française d'éducation physique. *Jeux, leçons d'éducation physique, sports individuels et collectifs* forment une gamme d'exercices dont l'application exige de l'éducateur : savoir, prudence et expérience.

Il évitera toutefois de commettre de graves erreurs en se pénétrant bien de ce que l'on peut attendre de chacun de ces *procédés* et des *règles* qui doivent présider à leur emploi.

CHAPITRE II.

RÈGLES GÉNÉRALES À SUIVRE POUR L'APPLICATION DE LA MÉTHODE.

Les *règles* générales à suivre pour l'application de la méthode sont au nombre de quatre :

- 1^{re} règle : groupement des sujets;
- 2^e règle : adaptation de l'exercice;
- 3^e règle : attrait des exercices;
- 4^e règle : contrôle périodique de l'instruction.

I. Groupement des sujets.

S'appuyant sur les données de la *physiologie* et de l'*expérience*, la *méthode française* d'éducation physique a adopté pour les *sujets* auxquels elle s'adresse une *classification rationnelle* en *groupes* de valeur physiologique sensiblement équivalente. Elle est rappelée ci-dessous dans ses grandes lignes :

Éducation physique élémentaire (pré-pubertaire).	{	1 ^{er} degré : enfants de 4 à 6 ans. 2 ^e — — — 6 à 9 ans. 3 ^e — — — 9 à 11 ans. 4 ^e — — — 11 à 13 ans.
Éducation physique secondaire (pubertaire et post- pubertaire).	{	1 ^{er} degré : adolescents de 13 à 16 ans. 2 ^e degré : jeunes gens et jeunes filles de 16 à 18 ans.
Éducation physique supérieure (sportive et athlétique).	{	Hommes et femmes de 18 à 30 ou 35 ans.
Gymnastique d'entretien de l'âge mûr.	{	Hommes et femmes de 35 ans et au delà.

Ces âges limites ne sont donnés qu'à titre d'indication. L'éducateur doit tenir compte pour la formation des groupes, beaucoup plus de l'état physiologique des élèves que de leur âge réel.

La valeur physiologique des sujets est déterminée d'abord par un examen médical minutieux. Les renseignements donnés par le médecin sont complétés à partir de la 13^e année par des épreuves physiques périodiques qui indiquent la valeur pratique des sujets. Ces épreuves physiques sont sanctionnées par des certificats d'éducation physique.

Examen physiologique.

L'examen physiologique qui doit être subi par tous est passé par un médecin au début de chaque année scolaire⁽¹⁾.

Au cours de la visite médicale, le médecin fixe le groupe auquel seront rattachés les enfants, quel que soit leur âge réel. Il désigne ceux qui doivent être dispensés de tout travail physique ou seulement de certains exercices; il en donne à l'instructeur les raisons et indique, s'il y a lieu, les exercices d'ordre médical propres à améliorer l'état physique de l'élève.

En ce qui concerne les adolescents et les jeunes gens, le médecin décide au cours de la visite initiale si l'élève peut être considéré comme normal et susceptible de suivre le degré correspondant à son âge.

Dans tous les cas, le médecin peut classer d'office, dans un degré inférieur, tout élève qu'il juge retardaire ou devant être ménagé pendant un temps donné.

Pour les enfants de 4 à 13 ans, chez lesquels l'adresse et surtout la force sauraient être recherchées, *l'examen physiologique* suffit pour permettre à l'instructeur de les agréger au groupe voulu; pour tous les sujets plus âgés, il doit être complété par un *examen pratique*.

Examen pratique.

L'instructeur complète les renseignements sur la valeur physiologique de l'élève en lui faisant subir des *épreuves pratiques* strictement *individuelles* et sans compétition.

Le nombre des *épreuves* varie avec le degré. Pour chacune d'elles est fixée une *performance limite inférieure* que doit nécessairement réaliser l'élève pour être admis dans le degré supérieur.

Les épreuves sont obligatoirement effectuées en deux jours :

Les épreuves impaires, le premier jour;

Les épreuves paires, le deuxième jour.

Trois de ces examens pratiques sont sanctionnés par un certificat.

⁽¹⁾ Les prescriptions visant *l'examen physiologique*, les *examens pratiques* et les *certificats* correspondants sont données à titre d'indication. Il est cependant recommandé d'en tenir compte dans la limite du possible.

Certificat élémentaire d'éducation physique.

Le certificat élémentaire d'éducation physique se passe vers l'âge de 13 ans et comprend sept épreuves.

NATURE DES ÉPREUVES.	PERFORMANCE LIMITE INFÉRIEURE.		CONDITIONS D'EXÉCUTION.
	Garçons.	Filles.	
I. Course.	50 mètres en 9 secondes.	30 mètres en 6 secondes.	Seffectue individuellement.
II. Saut en hauteur avec élan.	0 m. 90.	0 m. 80.	3 essais sont accordés pour les hauteurs suivantes : <i>Garçons</i> : 0 m. 70 — 0 m. 75 — 0 m. 80 — 0 m. 85 — 0 m. 90. <i>Filles</i> : 0 m. 60 — 0 m. 65 — 0 m. 70 — 0 m. 75 — 0 m. 80.
III. Saut en longueur avec élan.	3 m. 25.	2 m. 75.	3 essais sont accordés
IV. Transport de poids sur la tête.	5 kilogrammes sur un parcours de 20 mètres.	5 kilogrammes sur un parcours de 20 mètres.	Utiliser le poids à base hexagonale, le porter en équilibre sur la tête nue, en suivant une ligne droite de 10 mètres, faire demi-tour et revenir au point de départ. L'aller et le retour doivent se faire sans toucher au poids et sans le laisser tomber. L'usage du mouchoir pour adoucir le contact du poids sur la tête est seul autorisé.
V. Grimper aux cordes jumelles.	4 mètres.	Néant.	Grimper à l'aide des pieds et descendre sans l'aide des pieds. La hauteur est calculée à partir de la ligne des épaules.
VI. Lancer de balles. .	1 balle placée de chaque main dans une cible de 1 mètre de côté à 10 mètres de distance.	1 balle placée de chaque main dans une cible de 1 mètre de côté à 8 mètres de distance.	Atteindre la cible en lançant 3 balles au maximum, de la main gauche et 3 balles de la main droite. La balle est en étoupe recouverte de cuir.
VII. Exercice d'équilibre sur la poutre.	Poutre à 1 mètre.	Poutre à 1 mètre.	Se tenir en équilibre sur une poutre placée à 1 mètre du sol, d'abord sur la jambe gauche, puis sur la jambe droite, chacun des exercices durant 5 secondes.

Certificat secondaire d'éducation physique.

Le certificat secondaire d'éducation physique se passe vers l'âge de 16 ans et comprend huit épreuves.

NATURE DES ÉPREUVES.	PERFORMANCE LIMITE INFÉRIEURE.		CONDITIONS D'EXÉCUTION.
	Garçons.	Filles.	
I. Course (vitesse).	60 mètres en 9 secondes.	50 mètres en 9 secondes.	S'effectue individuellement. Départ libre.
II. Course (résistance).	800 mètres en 3 m. 30 sec.	400 mètres en 2 minutes.	S'effectue individuellement.
III. Saut en hauteur avec élan.	1 m. 10.	0 m. 90.	3 essais sont accordés pour les hauteurs suivantes : <i>Garçons</i> : 0 m. 90 — 0 m. 95 — 1 mètre — 1 m. 05 — 1 m. 10. <i>Filles</i> : 0 m. 70 — 0 m. 75 — 0 m. 80 — 0 m. 85 — 0 m. 90.
IV. Saut en longueur avec élan.	4 mètres.	3 mètres	3 essais sont accordés.
V. Grimper.	1 rétablissement et 3 mètres de corde.	Néant.	Faire à la barre un rétablissement au choix, par renversement ou sur une jambe, et grimper ensuite 3 mètres de corde lisse sans l'aide des pieds. — Départ assis.
VI. Lancer.	5 kilogrammes à 14 mètres (addition des 2 bras).	1 balle placée de chaque main dans une cible de 1 mètre de côté à 9 mètres de distance.	<i>Garçons</i> : Lancer sans élan le boulet successivement des deux bras. La longueur du jet est calculée en mesurant la longueur de la perpendiculaire abaissée du point de chute sur la base de lancement ou sur son prolongement. 3 essais sont accordés pour chaque bras, le lanceur ne devant pas toucher le sol (même avec un pied) au delà de la ligne de lancement. Le meilleur jet de chaque bras est retenu pour établir le résultat définitif. <i>Pour les filles</i> : Lancer 3 balles du bras gauche dont une placée et 3 balles du bras droit dont une placée sur la cible à 9 mètres.
VII. Lever. — Porter.	Transport d'un fardeau de 30 kilogrammes à 50 mètres.	Transport d'un fardeau de 15 kilogrammes à 50 mètres.	Mode de chargement libre. Transport effectué sans aide d'aucune sorte. Temps limite : 20 secondes.
VIII. Deux assouplissements combinés, dont un exécuté sur la poutre.	#	#	Exécution de deux assouplissements combinés choisis par l'instructeur. Hauteur maximum de la poutre : 1 m. 10.

Certificat supérieur d'éducation physique.

Le certificat supérieur d'éducation physique se passe vers l'âge de 18 ans et comprend huit épreuves.

NATURE DES ÉPREUVES.	PERFORMANCE LIMITE INFÉRIEURE.		CONDITIONS D'EXÉCUTION.
	Jeunes gens.	Jeunes filles.	
I. Course (vitesse) . .	100 mètres en 14 secondes.	50 mètres en 8 secondes.	S'effectue individuellement. Départ libre.
II. Course (résistance).	1,000 mètres en 3 minutes 30 secondes.	400 mètres en 1 minute 50 secondes.	S'effectue individuellement.
III. Saut en hauteur avec élan.	1 m. 25.	0 m. 95.	3 essais sont accordés pour les hauteurs suivantes : <i>Garçons</i> : 1 m. 05 — 1 m. 10 — 1 m. 15 — 1 m. 20 — 1 m. 25. <i>Filles</i> : 0 m. 75 — 0 m. 80 — 0 m. 85 — 0 m. 90 — 0 m. 95.
IV. Saut en longueur avec élan.	4 m. 50.	3 m. 25.	3 essais sont accordés.
V. Grimper.	1 rétablissement et 5 m. 50 de corde.	Néant.	Exécuter au choix un rétablissement sur les avant-bras ou alternatif, et grimper 5 m. 50 de corde lisse sans l'aide des pieds. Départ assis.
VI. Lancer.	5 kilogrammes à 16 mètres (addition des 2 bras).	1 balle placée de chaque main dans une cible de 1 mètre de côté à 10 mètres de distance.	Voir certificat secondaire d'éducation physique du 1 ^{er} degré.
VII. Lever. — Porter. .	Transport d'un fardeau de 50 kilogrammes à 80 mètres.	Transport d'un fardeau de 20 kilogrammes à 50 mètres.	Temps limite : 30 secondes.
VIII. Deux assouplissements combinés, dont un exécuté sur la poutre.	"	"	Hauteur maximum de la poutre : 1 m. 30.

II. Adaptation de l'exercice.

Le régime de travail physique auquel seront soumis les élèves devra dépendre :

- 1° Du but à atteindre;
- 2° De la difficulté et de l'intensité propres des divers exercices;
- 3° Des qualités que ces exercices sont susceptibles de développer ou de perfectionner.

L'instructeur trouvera dans les tableaux qui suivent les indications générales qui lui permettront de composer un programme d'exercices convenablement adapté à la valeur physique de ses élèves.

CLASSIFICATION DES EXERCICES CONVENANT À CHAQUE CYCLE ET À CHAQUE DEGRÉ.

Cycle élémentaire.

CYCLES ET DEGRÉS.	BUT À ATTEINDRE.	PROGRAMME D'EXERCICES.	RÉGIME DU TRAVAIL.
<p>Cycle élémentaire.</p> <p>1^{er} et 2^e DEGRÉS.</p> <p>4 à 6 ans.</p> <p>6 à 9 ans.</p>	<p>But général.</p> <p>—</p> <p>Développer normalement les facultés physiques de l'enfant, selon les conditions physiologiques de la croissance et particulièrement la fonction respiratoire.</p> <p>Contribuer à assurer la santé.</p> <p>Aider au développement de l'enfant par l'exercice attrayant; exploiter sa faculté d'imitation.</p>	<p>Évolutions et rondes.</p> <p>Assouplissements exécutés à l'imitation.</p> <p>Exercices mimés.</p> <p>Petits jeux.</p> <p>Jeux respiratoires.</p>	<p>Régime de la leçon.</p> <p>—</p> <p>1° <i>Mise en train réduite.</i></p> <p>Évolutions.</p> <p>Rondes.</p> <p>Assouplissements simples : Bras, jambes, tronc.</p> <p>Jeux respiratoires.</p> <p>2° <i>Leçon proprement dite.</i></p> <p>Un exercice mimé par famille.</p> <p>Deux petits jeux.</p> <p>3° <i>Retour au calme.</i></p> <p>—</p> <p>La différence de régime de travail entre les deux premiers degrés du cycle élémentaire réside surtout dans l'intensité plus modérée et la durée plus faible des exercices exécutés par les enfants de 4 à 6 ans.</p>

CYCLES ET DEGRÉS.	BUT À ATTEINDRE.	PROGRAMME D'EXERCICES.	RÉGIME DU TRAVAIL.
<p align="center">3^e DEGRÉ. 9 à 11 ans.</p>	<p>Contribuer à assurer la santé.</p> <p>Développer normalement les fonctions organiques et particulièrement la fonction respiratoire.</p> <p>Développer harmonieusement l'organisme.</p> <p>Contribuer à développer les facultés cérébrales.</p> <p>Combattre les mauvaises attitudes.</p>	<p>Assouplissements et exercices éducatifs simples faits au commandement ou à l'imitation de l'instructeur.</p> <p>Exercices mimés.</p> <p>Petits jeux.</p> <p>Assouplissements de la cage thoracique.</p>	<p align="center">Régime de la leçon.</p> <p align="center">—</p> <p>1^o <i>Mise en train normale.</i></p> <p>2^o <i>Leçon proprement dite.</i></p> <p>Un exercice éducatif ou Un exercice mimé par famille.</p> <p>Deux petits jeux.</p> <p align="center">3^o <i>Retour au calme.</i></p> <p align="center">—</p> <p>Une ou deux séances de jeux par semaine.</p> <p>Exercices élémentaires de natation.</p>
<p align="center">4^e DEGRÉ. 11 à 13 ans.</p>	<p>Même but que pour le 3^e degré : 9 à 11 ans.</p> <p>Commencer en outre à développer le goût de l'effort en donnant aux exercices un caractère déjà plus utilitaire.</p>	<p>Même programme que pour le 3^e degré : 9 à 11 ans, en augmentant la difficulté des exercices éducatifs.</p> <p>Applications de faible intensité.</p>	<p align="center">Régime de la leçon.</p> <p align="center">—</p> <p>1^o <i>Mise en train.</i></p> <p>2^o <i>Leçon proprement dite.</i></p> <p>QUATRE exercices éducatifs au commandement ou à l'imitation de l'instructeur.</p> <p>Trois applications.</p> <p>Deux jeux.</p> <p align="center">3^o <i>Retour au calme.</i></p> <p align="center">—</p> <p>Une ou deux séances de jeux par semaine.</p> <p>Exercices élémentaires de natation.</p>

Cycle secondaire.

But général.

Développer la santé; s'attacher particulièrement au développement de la fonction respiratoire.

Poursuivre le développement des systèmes nerveux et musculaire pour augmenter l'énergie vitale de l'individu.

Apprendre à utiliser économiquement cette énergie.

Donner le goût de l'effort et l'habitude de la vie au grand air.

CYCLES ET DEGRÉS.	BUT À ATTEINDRE.	PROGRAMME D'EXERCICES.	RÉGIME DU TRAVAIL.
<p>Cycle secondaire.</p> <p>1^{er} DEGRÉ. 13 à 16 ans.</p>	<p>Développer :</p> <p>La Santé, La Force, L'Adresse, L'Harmonie des formes.</p>	<p>Assouplissements. Exercices éduca- tifs. Applications d'in- tensité moyenne. Grands jeux.</p>	<p>Régime de la leçon.</p> <p>1^o <i>Mise en train.</i> 2^o <i>Leçon proprement dite.</i> Trois exercices éducatifs. Quatre applications. Deux jeux. 3^o <i>Retour au calme.</i></p> <p>Une ou deux séances de grands jeux par semaine. Exercices de natation.</p>
<p>2^e DEGRÉ. 16 à 18 ans.</p>	<p>Développer :</p> <p>La Santé, La Force, La Résistance, L'Harmonie des formes, La Virilité. Perfectionner l'a- dresse.</p>	<p>Assouplissements. Applications. Grands jeux. Initiation aux sports individuels et aux sports collectifs.</p>	<p>Régime de la leçon.</p> <p>1^o <i>Mise en train.</i> 2^o <i>Leçon proprement dite.</i> Une ou deux applications par famille. Deux jeux. 3^o <i>Retour au calme.</i></p> <p>Une séance de grands jeux par semaine. Une ou deux séances d'étude consacrées à l'initiation spor- tive. Natation.</p>

Cycle supérieur.

But général.

Confirmer la santé en sollicitant très activement les grandes fonctions organiques.

Rechercher la réalisation du type de l'athlète complet, en perfectionnant simultanément ses qualités de force, de fond, de vitesse et d'adresse.

Développer au maximum le goût de l'effort sportif et athlétique.

CYCLES ET DEGRÉS.	BUT À ATTEINDRE.	PROGRAMME D'EXERCICES.	RÉGIME DU TRAVAIL.
<p>Cycle supérieur.</p> <p>18 à 30 ans ou 35 ans.</p>	<p>Perfectionner :</p> <p>La Santé, La Force, L'Adresse, La Résistance, La Virilité, L'Harmonie des formes.</p>	<p>Assouplissements. Applications difficiles. Sports individuels. Sports collectifs.</p>	<p>Régime de la leçon.</p> <p>1° <i>Mise en train.</i></p> <p>2° <i>Leçon proprement dite.</i> Une ou plusieurs applications par famille sans obligation d'alternance. Un jeu facultatif.</p> <p>3° <i>Retour au calme.</i></p> <p>Une séance par semaine de sports individuels et une de sports collectifs pendant la période d'entraînement.</p>

III. Attrait de l'exercice.

L'éducation physique monotone et sévère ne convient ni à l'enfant ni à l'adulte ; on doit, au contraire, poser en principe que l'exercice physique sera d'autant plus hygiénique et salubre qu'il sera pratiqué avec plaisir.

L'instructeur devra donc s'attacher à rendre la séance de travail physique attrayante par le choix judicieux des exercices qu'il variera fréquemment, par l'introduction de jeux au moment opportun dans le courant de la leçon et surtout par l'émulation et l'entrain qu'il provoquera dans sa classe.

IV. Contrôle périodique de l'instruction.

Le contrôle périodique (1) de l'éducation physique est assuré par le médecin et l'instructeur et repose sur les examens physiologique et pratique.

Le contrôle médical de l'éducation physique élémentaire et secondaire est effectué deux fois par an, avant les vacances de Pâques et avant les grandes vacances.

(1) Les prescriptions concernant le *Contrôle périodique de l'instruction* et en particulier la Fiche individuelle sont données à titre d'indication. Il est cependant recommandé d'en tenir compte dans la limite du possible.

J. Bouvier

Les élèves subissent un examen analogue à celui du début de l'année scolaire ; il comporte notamment des pesées et mensurations dont les résultats doivent figurer sur le livret scolaire qui accompagne l'enfant jusqu'à l'âge adulte.

A la suite de cet examen, le médecin renseigne l'instructeur sur l'état général de ses élèves et tire toutes déductions utiles pour l'orientation ultérieure de l'instruction, le dosage du travail, etc.

Il lui signale les élèves à ménager en précisant les causes de leur état déficient et en prescrivant, s'il y a lieu, les exercices spéciaux les plus propres à améliorer leur condition physique.

Il classe d'office dans un degré inférieur tout élève qu'il juge retardataire ou à ménager pendant un temps donné.

Pour les élèves du cycle secondaire, l'examen physiologique de fin d'année et compte tenu des enseignements qu'il aura permis de recueillir est suivi d'un *examen pratique* dont la difficulté est adaptée à la valeur physique des concurrents. Il comporte les mêmes épreuves que les examens conférant les certificats d'éducation physique auquel il prépare.

L'éducation physique supérieure est en *période normale* contrôlée au seul point de vue physiologique dans les mêmes conditions que l'éducation physique élémentaire et secondaire.

En période d'entraînement, elle l'est beaucoup plus fréquemment et avec le plus grand soin.

L'entraînement a pour but de rendre un sujet plus résistant à la fatigue et par une série d'efforts graduellement croissants de l'amener à l'apogée de son rendement musculaire dans un exercice donné.

Le terme de l'entraînement est l'acquisition de la « *forme* » qui suppose chez l'athlète une connaissance parfaite de la technique propre à sa spécialité et la possession de moyens physiques poussés aux extrêmes limites.

La forme, difficile à atteindre, s'accompagne d'un équilibre physiologique éminemment instable qui l'empêche de durer.

Son acquisition et sa conservation pendant le laps de temps voulu nécessitent la collaboration très étroite du médecin et de l'instructeur qui doivent surtout veiller à ce que l'exercice musculaire intensif et spécialisé, qui est à la base de tout entraînement, ne soit permis qu'à l'athlète dont l'intégrité organique, le développement corporel et la condition physique générale sont normaux.

Les résultats des examens physiologique et pratique doivent être consignés sur la fiche individuelle qui est établie pour chaque élève.

Fiche individuelle. — Les résultats de l'examen physiologique initial sont consignés sur une fiche individuelle ouverte au moment où l'enfant commence son éducation physique. Cette fiche fait partie du livret scolaire et suit l'élève jusqu'à son admission au cycle supérieur.

Au verso de la fiche individuelle sont consignés les résultats de l'examen pratique de fin d'année et l'obtention des divers certificats d'éducation physique.

Pour les jeunes gens faisant partie du cycle supérieur est tenue une fiche individuelle d'un modèle plus complet au point de vue physiologique ; au verso sont consignées les performances réalisées par eux dans les spécialités auxquelles ils s'entraînent particulièrement.

Modèle de fiche individuelle.

(Cycle élémentaire et secondaire.)

ANNÉE SCOLAIRE :

FICHE INDIVIDUELLE.

Nom :

Prénoms :

Établissement :

Classe :

	OCTOBRE.	MARS.	JUILLET.
1. Age.....			
2. Poids nu.....			
3. Taille (pieds nus).....			
4. Périmètre thoracique xyphoïdien... {			
Inspiration.....			
Expiration.....			
5. Élasticité thoracique : différence en centimètres entre inspiration et expiration (périmètre xyphoïdien).....			
6. Capacité vitale (spiromètre).....			
7. Colonne vertébrale.....			
8. Perméabilité nasale..... {			
Narine droite....			
Narine gauche....			
9. Dentition.....			
10. Vue.....			
11. Ouïe.....			
12. Particularités et observations.....			
13. Constitution (normale ou faible).....			
14. Groupe d'éducation physique (normal ou médical).....			

Le Maître,

Le Médecin,

Recto.

ANNÉE SCOLAIRE :

Date de l'examen pratique :

NATURE DES ÉPREUVES.	PERFORMANCES RÉALISÉES.

L'élève (1) _____ a obtenu
le (2) _____
le certificat d'éducation physique (3)

Le Maître,

-
- (1) Nom et prénoms.
 - (2) Date.
 - (3) Nature du certifiçal.

Verso.

Modèle de fiche individuelle.
(Cycle supérieur.)

ANNÉE : _____

FICHE INDIVIDUELLE.

Nom :

Prénoms :

	OCTOBRE.	MARS.	JUILLET.
Âge			
Taille de l'homme debout			
Envergure			
Hauteur du tronc			
Poids			
Périmètre thoracique xyphoïdien :			
Inspiration maximum			
Expiration maximum			
Différence (élasticité)			
Coefficient thoracique :			
$\frac{\text{Tronc}}{\text{Taille}} = \text{Moyenne : } 0,53$			
Spirométrie (capacité vitale)			
Coefficient pulmonaire (indique la résistance et le fond) :			
$\frac{\text{Capacité vitale}}{\text{Poids}} = \text{Moyenne : } 0,05$			
Segment anthropométrique (indique l'état de la corpulence, maigreur ou obésité) :			
$\frac{\text{Poids}}{\text{Taille (en décim.)}} = \text{Moyenne : } 3,9$			
Dynamométrie :			
Fléchisseurs des avant-bras			
Muscles scapulaires			
Muscles lombaires			
Urines			

Recto.

CONTRÔLE PÉRIODIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT.

NATURE DES ÉPREUVES.	PERFORMANCES RÉALISÉES.			
Dates				

Le Maître,

Verso.

CHAPITRE III. RÈGLES CONCERNANT LA CONDUITE ET L'EXÉCUTION DU TRAVAIL.

L'entraînement physique général comporte :

- des leçons d'éducation physique,
- des séances de jeux,
- des séances de sports individuels,
- des séances de sports collectifs.

Toutes ces séances de travail sont préparées par des séances d'étude.

I. Séance d'étude.

But. — a. Apprendre à l'élève, dans le détail, le meilleur mode d'exécution des mouvements entrant dans la composition de la leçon.

b. Lui faire acquérir « le style » dont la possession est nécessaire pour réaliser dans les sports individuels les performances en rapport avec sa puissance physique.

c. Lui inculquer les notions techniques et tactiques essentielles et indispensables pour qu'il puisse s'adonner à la pratique des sports collectifs.

Place dans l'instruction.

Les séances d'étude sont prévues :

a. Au début de l'instruction, c'est-à-dire au moment où l'élève est admis dans un cycle ou un groupe nouveau, afin de lui apprendre un nombre d'éléments suffisant pour lui permettre d'exécuter le plus tôt possible les autres séances de travail et, en particulier, la leçon d'éducation physique.

b. Au cours de l'instruction, pendant tout le temps nécessaire pour passer en revue les éléments inconnus figurant au programme.

Plan.

Analogue à celui de la leçon d'éducation physique, décrit plus loin :

- Mise en train,
- Séance d'étude proprement dite,
- Retour au calme.

Méthode de travail.

Le but de la séance d'étude est d'apprendre dans le détail la technique d'exécution d'un certain nombre d'éléments.

L'instructeur aura donc pour premier soin d'en dresser la liste en tenant compte :

a. De la durée de la séance.

Peu d'éléments seront étudiés; mais leur mécanisme devra être bien compris et leur exécution correcte.

b. De la nécessité d'intéresser au travail autant que possible l'ensemble de l'organisme.

L'instructeur ne consacrerait pas une séance d'étude entière à l'étude d'assouplissements de bras, d'exercices éducatifs du grimper ou d'application de la course, etc.

Il introduira, au contraire, dans une même séance d'étude des mouvements dans lesquels joueront des articulations et des masses musculaires très différentes. Un procédé simple consistera à choisir des éléments s'adressant successivement aux bras, aux jambes, au tronc, etc.

Au cours des séances d'étude, le *procédé pédagogique* suivant paraît devoir donner de bons résultats :

Pour enseigner un élément nouveau, l'instructeur :

- 1° Énonce d'abord le mouvement et l'exécute sans arrêt;
- 2° Exécute le mouvement *s'il y a lieu* en le décomposant;
- 3° Fait exécuter le mouvement « A volonté » et corrige les fautes commises;
- 4° Fait exécuter le mouvement par toute la classe (à une vitesse variant avec le degré d'habileté des élèves).

Il convient, dès le *début*, de *rechercher la correction* dans l'exécution des mouvements, sans laquelle l'élève restera toujours dans l'à peu près, dans le médiocre et n'obtiendra jamais les résultats hygiéniques, économiques et esthétiques en vue desquels certains exercices à forme déterminée ont été spécialement retenus, à l'exclusion de nombreux autres.

Sans doute, l'instructeur ne se croira pas tenu d'obtenir, en une *seule* séance, l'exécution *parfaite* d'un élément; surtout avec des élèves jeunes, il y aura intérêt pour ne pas les ennuyer à n'insister que modérément, quitte à réinsérer l'élément imparfaitement connu au programme d'une séance d'étude ultérieure.

Avec des sujets plus âgés, adolescents ou jeunes gens possédant déjà un certain entraînement général, les mouvements nouveaux seront beaucoup plus vite appris et sans ennui.

Pour les élèves du cycle supérieur, l'enseignement pratique donné au cours des séances d'étude pourra être complété par des démonstrations et des conférences portant sur l'anatomie, la physiologie, l'hygiène, le massage, ainsi que sur l'étude comparée des différentes méthodes d'éducation physique.

Des projections cinématographiques « au ralenti » permettront d'analyser le « style » des meilleurs spécialistes.

II. La leçon d'éducation physique.

La leçon d'éducation physique est la *réunion* en une même séance d'*exercices variés et combinés* pour *intéresser successivement ou simultanément* tous les *organes* et les *grandes fonctions* en vue de les *améliorer* et de les *perfectionner*.

Plan.

La leçon d'éducation physique se divise en *trois* parties d'importance et de durée inégales :

- La mise en train;
- La leçon proprement dite;
- Le retour au calme;

1° **La mise en train** a pour but d'échauffer (1) progressivement l'organisme et de le préparer au travail plus intense de la leçon proprement dite. Elle comprend des exercices méthodiques d'énergie croissante, susceptibles d'assouplir les articulations, de développer les muscles, de corriger les mauvaises attitudes, de discipliner la volonté et le système nerveux.

Ce sont :

a. *Les évolutions*, exercices de discipline collective, qui permettent à l'instructeur de prendre sa classe en main ;

b. *Les assouplissements des bras* ;

c. *Les assouplissements des jambes* ;

d. *Les assouplissements du tronc*, qui donnent de la mobilité et de la souplesse à la colonne vertébrale par des mouvements variés de flexion, d'extension, de rotation, etc.

Les *assouplissements* du tronc doivent être combinés avec les *assouplissements* de la tête qui donnent de la souplesse au cou et agissent sur le redressement de la colonne vertébrale.

Les assouplissements de la tête comprennent les mouvements suivants limités aux vertèbres cervicales :

— flexion avant de la tête suivie de flexion arrière,

— flexion latérale de la tête à gauche (puis à droite),

— rotation de la tête à gauche (puis à droite).

e. *Les assouplissements combinés* qui sont constitués par la combinaison des assouplissements précédents.

Leurs effets physiologiques sont semblables, mais augmentés par la somme plus considérable de travail fourni et par l'intensité progressive dans l'effort résultant des combinaisons variées.

Leur exécution exige de la part de l'élève une grande attention; la qualité qu'ils développent d'une façon spéciale est la *coordination des mouvements*.

f. *Les assouplissements dissymétriques* qui obligent deux parties du corps soit à exécuter dans le même temps des mouvements dissemblables, soit à réaliser le même mouvement en un temps différent. Ce sont des mouvements difficiles, sollicitant toute l'attention de l'élève; ils disciplinent le système nerveux, développent la souplesse ou l'adresse et permettent d'acquérir l'*indépendance des contractions musculaires*.

g. *Les assouplissements de la cage thoracique* (2) qui agissent principalement sur les articulations des côtes, les muscles de la respiration et les fixateurs des épaules en arrière.

(1) Cet échauffement progressif de l'organisme sera plus difficile à réaliser par temps froid. Néanmoins, l'instructeur pourra obtenir l'effet recherché :

1° En accélérant dans des limites raisonnables le rythme d'exécution des assouplissements ;

2° En introduisant de préférence dans la mise en train les assouplissements pouvant s'exécuter avec une correction suffisante *en marchant* ou même *en courant* à allure modérée.

(2) NOTA. — Il ne faut pas confondre l'assouplissement de la cage thoracique avec l'**exercice respiratoire**. Ce dernier a pour but de faire disparaître l'essoufflement et doit être exécuté avec le minimum de contractions musculaires. Son mode d'exécution *unique* sera le suivant : expirer par la bouche en portant les épaules en avant ; inspirer par le nez en portant les épaules en arrière, les bras souples légèrement écartés du corps et en redressant la colonne vertébrale.

2° **La leçon proprement dite** comprend, d'après le régime propre à chaque cycle ou groupe, un ou plusieurs exercices se rattachant à chacune des sept grandes familles.

1. Marcher.
2. Grimper, escalades, équilibres.
3. Sauter.
4. Lever-porter.
5. Courir.
6. Lancer.
7. Attaquer et se défendre.

Les *sept familles* d'exercices sont groupées dans un ordre qui permet de composer une leçon graduée en intensité et alternée.

Toutefois l'instructeur pourra le modifier exceptionnellement pour un motif sérieux et bien défini (1).

Deux *jeux* (un seul facultatif, pour la leçon du cycle supérieur) complètent le programme de la leçon proprement dite.

3° **Le retour au calme**, dont le but est, comme le nom l'indique, de ramener le calme dans l'organisme, comprend des exercices de faible intensité.

Marche lente avec exercices respiratoires.

Marche avec chant ou sifflet servant de contrôle et poursuivie jusqu'à ce que toute trace d'essoufflement ait disparu.

Quelques exercices d'ordre, courts et variés.

Qualités de la leçon.

La leçon d'éducation physique doit être :

- continue,
- alternée,
- graduée,
- attrayante,
- et disciplinée.

La leçon est *continue* quand elle n'est coupée par aucun repos. Cette continuité est nécessaire, car le but recherché n'est pas seulement d'agir sur chaque organe pris séparément, mais aussi et surtout d'obtenir un effet d'ensemble sur l'organisme.

Les *déplacements* motivés par les changements d'exercices devront donc se faire :
— en marchant sans cadence, s'il y a lieu de faire exécuter des exercices respiratoires;

— en courant à une allure modérée dans tous les autres cas.

La leçon est *alternée* quand elle est composée d'exercices intéressant successivement la partie supérieure et la partie inférieure du corps. Bien observée, cette

(1) EXEMPLE : La « lutte de traction à la corde par équipes » qui se rattache à la famille *Attaque et Défense* est un exercice trop intense pour le faire exécuter immédiatement avant le *Retour au calme*. L'instructeur devra dans ce cas intervertir l'ordre des familles et placer cet exercice soit entre le *Lever-Porter* et la *Course*, soit entre la *Course* et le *Lancer*.

alternance constitue un moyen de repos suffisant pour éviter la fatigue musculaire excessive qui résulterait du travail répété d'une même partie du corps et l'essoufflement que provoquerait un exercice intense soutenu pendant un temps trop long.

La leçon doit être *graduée en difficulté* et en *intensité*. Le premier mode de gradation est réalisé par l'établissement d'un *plan général d'entraînement* dans lequel sont prévues des leçons de plus en plus intenses, composées d'éléments de difficulté sans cesse accrue.

La leçon est *graduée en intensité* quand elle est composée d'exercices d'énergie croissante jusqu'à un point culminant situé environ aux deux tiers de la leçon (moitié de la leçon proprement dite), décroissante ensuite.

La leçon est *attrayante* quand les exercices de chaque famille sont fréquemment variés, quand les jeux y sont introduits au moment opportun et quand l'instructeur par son exemple et son activité, sait maintenir l'entrain de sa classe.

La leçon est *disciplinée* si les exercices prévus sont commandés sans hésitation, se déroulent normalement et sont exécutés avec l'intensité et l'énergie désirables par une classe attentive.

La leçon d'éducation physique bien conduite engendrera dans l'esprit et la volonté de l'élève des qualités d'ordre qui exerceront une heureuse répercussion sur sa formation générale.

Composition de la leçon.

La leçon doit être toujours composée à l'avance avec soin et méthode. Le choix des exercices entrant dans la composition de la leçon dépend :

- 1° Du régime de la leçon, qui varie avec l'âge, l'état physiologique et la valeur physique des sujets;
- 2° De sa durée;
- 3° Du degré d'entraînement de la classe;
- 4° Du terrain et du matériel dont on dispose;
- 5° Des conditions atmosphériques et climatériques;
- 6° Des circonstances particulières dont l'instructeur reste juge : préparation d'examens divers, retour des vacances, etc.
- 7° Du but particulier qu'on désire atteindre : physiologique, économique, esthétique, etc.

Pénétré de ces données, l'instructeur, pour composer sa leçon, dresse sur une feuille, dans une colonne à gauche, le schéma général suivant indiqué à titre d'exemple et correspondant au régime de la leçon du cycle secondaire 1^{er} degré.

Mise en train.

Évolutions;

Assouplissements :

bras,

jambes,

tronc,

combinés (choisir un mouvement combinant d'autres assouplissements simples que ceux entrant déjà dans la leçon),

dissymétriques,

de la cage thoracique.

Leçon proprement dite.

Marcher : exercice éducatif.

Grimper : application.

Sauter : application.

Lever-porter : exercice éducatif.

Courir : application.

Lancer : exercice éducatif.

Attaquer et se défendre : application.

Le choix par famille des exercices éducatifs et des applications doit être fait d'après un plan d'ensemble établi de manière à passer successivement en revue tous les exercices éducatifs et toutes les applications figurant au règlement.

Retour au calme.

Exercices respiratoires.

Marche avec chant (1).

Exercices d'ordre.

Il ne reste plus qu'à puiser dans la liste des éléments incorporés au titre III du Règlement général les exercices voulus, en respectant *l'alternance et la graduation en intensité* et en choisissant le ou les deux jeux prévus par le régime de la leçon.

Ces jeux devront intéresser les élèves; ceux à caractère puéril seront strictement réservés aux enfants. Pour les adolescents et les jeunes gens, on ne retiendra que des jeux mieux adaptés à leurs qualités physiques et à leurs goûts. Des exercices variés à caractère libre et exécutés sous forme de compétition pourront parfaitement remplir l'office de jeux.

Les jeux choisis devront faire travailler dans le temps très court qui leur est réservé tous les élèves sans exception; aussi l'instructeur n'introduira-t-il dans le cadre de la leçon que ceux mettant constamment en action *au moins la moitié de la classe*.

Bien que les jeux soient des exercices à effets généraux, certains d'entre eux exercent une action prédominante sur le train inférieur ou supérieur. Souvent aussi, ils peuvent aisément se rattacher à certaines familles : courir, sauter, lancer, etc.

Le principe d'alternance sera respecté en évitant de faire exécuter un jeu de balle immédiatement avant ou après le lancer, un jeu à base de courses avant ou après la même famille de la leçon, etc.

Préparation matérielle de la leçon.

La composition de la leçon constitue l'un des éléments les plus importants de cette préparation. Mais l'instructeur consciencieux et prévoyant ne livre rien à l'improvisation; aussi doit-il prendre toutes dispositions pour assurer la mise en état du terrain et du matériel nécessaire, l'aération du local utilisé en cas de mauvais temps, etc. Il fixera, à l'avance, à moins qu'il ne soit très expert, les formations à adopter pour les exercices de plain-pied et aux appareils, les itinéraires les plus courts pour se rendre sur les divers points où sont installés les appareils, etc.

(1) Le chant n'est ici qu'un moyen de contrôle; il doit être court. Recommander aux élèves de chanter aussi *juste* que possible et sans *trop forcer la voix*.

Conduite de la leçon.

Immédiatement avant l'heure à laquelle doit commencer la leçon, l'instructeur réunira les élèves, leur fera revêtir la tenue prescrite pour les exercices physiques, leur recommandera d'uriner et de se moucher, puis *sans perdre de temps* pour qu'ils ne se *refroidissent* pas, il les rassemblera pour le travail.

Disposition des élèves.

Aucune formation n'est obligatoire; elle est adoptée par l'instructeur d'après le terrain, le matériel à utiliser et le nombre des élèves; la meilleure est celle qui permet de voir chacun d'eux.

Pour les *assouplissements* exécutés de *plain-pied*, le dispositif en « quinconce » (8 à 10 élèves de front, sur deux ou plusieurs lignes en profondeur) est à retenir.

Si les *assouplissements* doivent se faire en *marchant*, suivant l'espace disponible, on peut soit laisser les élèves en ligne, soit leur faire exécuter un à droite (à gauche) et les déplacer en colonne à larges intervalles et distances.

Pour les *évolutions* et *marches* la formation la mieux appropriée est la colonne par deux ou par trois, l'instructeur placé sur le flanc à distance convenable.

Pour les *exercices éducatifs* s'exécutant *sans appareils*, mêmes règles et dispositifs que pour les *assouplissements*.

En ce qui concerne les *exercices éducatifs* s'exécutant avec *engins divers* ou *appareils*, il en est comme des *applications*; la diversité des cas qui peuvent se présenter est telle qu'il est impossible de donner *a priori* des indications pédagogiques appropriées à chaque cas. L'instructeur devra faire preuve d'initiative et s'adapter aux circonstances.

Commandements.

Pour faire exécuter un mouvement, l'instructeur commande : *Garde à vous !* (1) Si le mouvement comporte une position de départ, il la fait prendre au commandement de : *En position !*

Au commandement de : *Commencez !* il fait exécuter le mouvement. Les positions de départ asymétriques sont d'abord prises à gauche. Dès que l'exercice est terminé dans cette position, l'instructeur commande : *Changez !* les élèves reviennent à la station droite et reprennent la position de départ, puis exécutent de nouveau l'exercice prescrit.

Au commandement de : *Cessez !* tout mouvement commencé est terminé sans précipitation et la position de départ est reprise. Elle n'est quittée qu'au commandement de *Garde à vous !*

Au commandement de : *Repos !* les élèves restent en place sans être tenus de conserver la position ni l'immobilité.

Un procédé que l'instructeur peut utilement adopter consiste à faire précéder le commandement d'exécution des *assouplissements* et des *exercices éducatifs* d'un énoncé rapide et à voix claire du mouvement, accompagné de sa démonstration faite par l'instructeur lui-même ou un moniteur-adjoint (2). On supprime ainsi

(1) Ce commandement peut être remplacé pour les enfants et les jeunes filles par celui de : *Attention !*

(2) Ce procédé sera presque exclusivement employé pour les enfants qui exécutent les *assouplissements* et les *exercices éducatifs* à l'imitation de l'instructeur. Le commandement d'exécution sera alors : *Faites comme moi !*

toute hésitation chez l'élève qui, sans tension d'esprit inutile et sans hésitation, réalise plus aisément une exécution correcte de l'exercice.

Indication du rythme.

L'exécution des mouvements doit être strictement individuelle, l'ensemble ne doit pas être exigé.

Il existe néanmoins pour chaque exercice un rythme d'exécution optimum au point de vue physiologique et mécanique, dont la fréquence est proportionnelle à la longueur et au poids des segments à mouvoir.

Il est bon d'indiquer ce rythme (1) pour apprendre aux élèves à doser utilement leurs efforts. Il faut, au surplus, que chacun fournisse dans un laps de temps déterminé une somme de travail équivalente.

Rectification des fautes.

L'instructeur doit toujours se tenir en un point d'où il puisse aisément surveiller chacun de ses élèves.

Dès qu'une faute est commise, il la relève immédiatement et à haute voix, en employant une formule brève et impérative. L'observation doit être rapidement formulée pour que la faute n'ait pas cessé au moment où elle est relevée.

Toutefois, pour ne pas rompre la continuité de la leçon, l'instructeur ne doit jamais immobiliser sa classe pour se livrer à des commentaires prolongés.

Les moniteurs adjoints complètent l'action de l'instructeur en circulant entre les rangs; ils redressent d'une indication précise et d'un geste opportun les erreurs commises.

Règles spéciales à l'exécution des assouplissements.

1° Les assouplissements des bras, des jambes, du tronc et les assouplissements combinés doivent être exécutés d'une façon énergique, *complète* et *continue*. Il faut rechercher l'amplitude maximum dans le jeu des articulations, l'élongation et le raccourcissement complet des muscles; on proscriera les gestes incomplets et saccadés, coupés d'arrêts brusques et on exigera une continuité absolue dans le mouvement qui doit être constamment conduit et « lié ».

2° Pour être efficace, l'assouplissement doit être localisé. Il suppose donc une position de départ qui permette d'assurer l'indépendance des contractions et d'éliminer celles qui n'ont aucune utilité. La position de départ devra faciliter l'exécution correcte de l'assouplissement sans entraîner une contraction statique maintenue des segments non intéressés au mouvement; elle se traduira plutôt par un relâchement musculaire. La dépense physiologique sera ainsi limitée à celle provoquée par le seul assouplissement.

3° Tous les assouplissements doivent être répétés symétriquement de l'un et de l'autre côté du corps. Les assouplissements des bras et des jambes s'adresseront d'abord aux membres du côté gauche. Ceux qui s'exécutent dans un plan vertical, le seront successivement dans les plans antéro-postérieur, oblique en dehors, latéral.

(1) Le rythme indiqué au chapitre I^{er}, titre III, est le *plus lent*; il correspond pour les assouplissements à l'exécution d'un mouvement par temps chaud.

4° Les assouplissements doivent être exécutés en respirant amplement et lentement.

5° Afin de conserver leur caractère aux assouplissements dissymétriques, ils pourront être exécutés au commandement et à une cadence (1) variable, à la volonté de l'instructeur.

6° Les assouplissements exerceront sur l'organisme des effets d'autant plus intenses et bienfaisants qu'ils auront été exécutés avec *correction* et que la mise en train aura été d'une façon générale plus disciplinée.

Exécution des jeux.

Les règles des jeux introduits dans la leçon doivent être connues de tous les élèves.

Au moment de leur exécution, l'instructeur donne toutes les indications nécessaires pour que le dispositif voulu soit pris dans le minimum de temps : les élèves ne commencent à jouer qu'au signal donné par l'instructeur.

Les jeux doivent être pratiqués librement avec le plus d'entrain et de gaieté possible.

La durée d'un jeu varie selon sa nature et le temps total dont on dispose, entre deux et quatre minutes.

À un nouveau signal, le jeu doit cesser immédiatement. L'instructeur fait exécuter, s'il est nécessaire, des exercices respiratoires, indique la formation nouvelle à prendre et le travail méthodique se poursuit.

Règles hygiéniques.

La conduite et l'exécution d'une leçon d'éducation physique sont conditionnées par un certain nombre de prescriptions d'ordre hygiénique. Ces règles étant communes à la leçon et à toutes les séances de travail seront exposées plus loin au cours d'un paragraphe spécial.

Fréquence et durée de la leçon. — Emploi du temps.

La leçon d'Éducation physique doit être, en principe, quotidienne et placée aux heures les plus éloignées des repas, de façon à couper le temps consacré aux classes et toujours en dehors *des récréations ordinaires*. Sa durée dépend du cycle et du degré, c'est-à-dire de la valeur physique des sujets.

La durée d'une leçon est de :

	ÂGE.
15 à 25 minutes pour le cycle élémentaire.....	4 à 9 ans.
20 à 25 — — — — —	9 à 11 —
25 à 30 — — — — —	11 à 13 —
30 à 45 — pour le cycle secondaire.....	13 à 18 —
45 minutes pour le cycle supérieur : 18 ans et au-dessus.	

(1) Ce sont les seuls exercices pour lesquels une cadence puisse être indiquée.

La répartition du temps consacré à la leçon peut se faire sur les bases suivantes, qui n'ont qu'une valeur d'indication :

Mise en train.....	2/10 ^{es}	de la durée totale.
Leçon proprement dite.....	7/10 ^e	— —
Retour au calme.....	1/10 ^e	— —

Exemple :

Leçon de 30 minutes . . .	{	Mise en train.....	6	minutes.
		Leçon proprement dite . . .	21	—
		Retour au calme.....	3	—

III. La séance de jeux.

Une ou deux fois par semaine pour les élèves faisant partie du cycle élémentaire et du cycle secondaire, la leçon d'Éducation physique sera remplacée par une séance de jeux.

La séance de jeux, d'une durée maximum de 45 minutes, débutera par une petite mise en train et se terminera par un retour au calme plus long que celui prévu pour la leçon; les enfants s'étant violemment dépensés, présenteront, en effet, des traces plus marquées de fatigue et d'essoufflement.

L'instructeur variera souvent le programme de ces séances spéciales; il tiendra compte du goût des enfants, ne leur imposera pas des jeux difficiles ou peu en faveur. En principe, il fera surtout pratiquer les grands jeux, ceux dont la préparation et l'évolution normale sont trop longues pour entrer dans le cadre de la leçon.

Quoique discrète, sa surveillance sera pourtant effective; avec douceur il obligera tous les élèves à jouer, il stimulera les faibles et les timides, freinera les turbulents, les impulsifs, les violents. Il proscriera toute brutalité et prendra toutes les précautions utiles pour éviter les accidents.

IV. La séance de sport individuel.

D'une durée en rapport avec le cycle et la valeur physique des sujets (30' à 45') la séance de sport individuel débutera comme toutes les séances de travail, par une *mise en train* et se terminera par un *retour au calme*.

La mise en train ne sera complète que si l'élève n'a pas accompli d'autre travail physique dans la journée. Dans le cas contraire, on se contentera d'une mise en train *réduite* composée d'assouplissements intéressant particulièrement les articulations et les masses musculaires mises en jeu par la spécialité étudiée.

Les règles pédagogiques générales concernant la préparation et la conduite de la séance de sports individuels sont les mêmes que celles qui régissent la leçon d'Éducation physique.

Les séances de sports individuels devront être prévues l'après-midi et de préférence entre 15 heures et 17 heures, exception faite pour les cas où elles prépareraient à une compétition devant se dérouler le matin. En cette occurrence et sauf impossibilité, l'heure d'entraînement la plus favorable sera celle fixée pour la compétition.

V. La séance de sports collectifs.

Elle revêtira une physionomie différente suivant le cycle et la valeur physique des sujets.

Pour les élèves faisant partie du cycle secondaire 2^e degré, il ne s'agit que d'*initiation sportive*; la séance de sports collectifs ne sera donc qu'une séance d'études au cours de laquelle les éléments du sport seront appris lentement, minutieusement, sans dépense physiologique exagérée. Vers leur dix-septième année, lorsque leurs connaissances techniques seront accrues ainsi que leur degré d'entraînement général, les élèves pourront pratiquer les sports collectifs dans leur forme normale, mais pendant un temps restreint.

Dès qu'ils auront été admis au cycle supérieur, les jeunes gens pourront consacrer des séances d'une durée de 45 à 60 minutes à la pratique régulière des sports collectifs. Puis, au fur et à mesure de leur entraînement, ils pourront les pratiquer librement et prendre part aux matches et compétitions régulièrement organisés. Les règles précisant leur entraînement sont exposées à la deuxième Partie, titre V du règlement général.

Prescriptions hygiéniques.

La leçon d'éducation physique et les diverses séances d'étude, de jeux et de sports, sont soumises au point de vue hygiénique aux mêmes règles.

Les voici résumées :

1^o **Emplacement :**

Le travail physique doit être pratiqué en principe, en plein air.

En cas de mauvais temps, utiliser de préférence, hangars ou préaux couverts.

Si l'on ne dispose que d'une salle close, la faire aérer largement avant la séance et faire essuyer le parquet avec un feubert humide qui absorbera la poussière.

2^o **Heures de travail :**

Les fixer de façon à ne pas troubler la digestion des élèves. Les séances devront, en principe, commencer deux heures au moins après le repas et se terminer environ une heure avant.

3^o **Tenue :**

Un costume spécial n'est pas nécessaire pour faire de l'éducation physique. Il suffit que les vêtements portés soient amples, ne compriment pas le thorax ni l'abdomen et ne serrent pas le cou, les jambes ni les bras. Une tenue mieux adaptée est cependant recommandable.

Elle comprendra :

L'été :

(L'exercice pratiqué torse nu permet à l'air et au soleil d'exercer pleinement leur action bienfaisante. On accoutumera très *progressivement* les élèves à l'enseuillement.)

Torse nu ou maillot léger, culottes courtes dites de sport ou pantalon ample et léger maintenu par une ceinture élastique, espadrilles.

L'hiver :

Maillot de laine.

Pantalon de toile.

Espadrilles ou chaussures légères.

4° **Température et conditions climatiques.**

On tiendra le plus grand compte de la température pour composer et conduire judicieusement la séance de travail physique.

Plus il fera froid, plus les exercices seront intenses et conduits selon un rythme soutenu ; la grande chaleur, au contraire, incitera à la modération. Cette règle sera strictement observée pendant la mise en train précédant toute séance de travail.

Les refroidissements devront être sévèrement évités, on ne permettra jamais aux élèves de rester immobiles :

- par temps froid, pendant toute la durée de la séance ;
- par temps chaud, après le travail, alors que toute trace de transpiration n'a pas disparu.

Le travail terminé, les soins de propreté nécessaires seront pris et les élèves revêtiront une tenue propre et adaptée à la saison.

5° **Hydrothérapie.**

La séance de travail physique devrait toujours être suivie de soins de propreté, ablutions et douches.

Dans la pratique, il sera difficile, pour ne pas dire impossible, de se soumettre à cette prescription. Néanmoins on habituera les élèves à éponger soigneusement leur corps avec une serviette propre dont un coin humecté d'eau fraîche aura servi à faire disparaître les souillures trop marquées.

Chaque fois qu'on le pourra, on leur fera prendre une douche tiède.

6° **Fatigue.**

Le travail physique ne doit jamais être poussé jusqu'au surmenage. Une fatigue légère qui disparaît après quelques heures de repos ne laisse pas de traces fâcheuses sur l'organisme ; il n'en est pas de même du surmenage qui s'accompagne d'inappétence et d'insomnie, de courbature générale et même de fièvre.

L'instructeur devra connaître les signes généraux et particuliers de la fatigue afin de modérer l'ardeur des élèves dont la résistance générale paraîtrait un peu entamée. Il évitera d'ajouter une fatigue physique excessive au surmenage intellectuel dont sont victimes trop de jeunes gens. Il leur fera exécuter des exercices particulièrement faciles nécessitant un minimum de dépense nerveuse.

Pendant la crise de la puberté et au moment des examens, l'instructeur sera particulièrement modéré dans ses exigences. En cas de besoin, il n'hésitera pas à recourir aux conseils du médecin.

CHAPITRE IV.

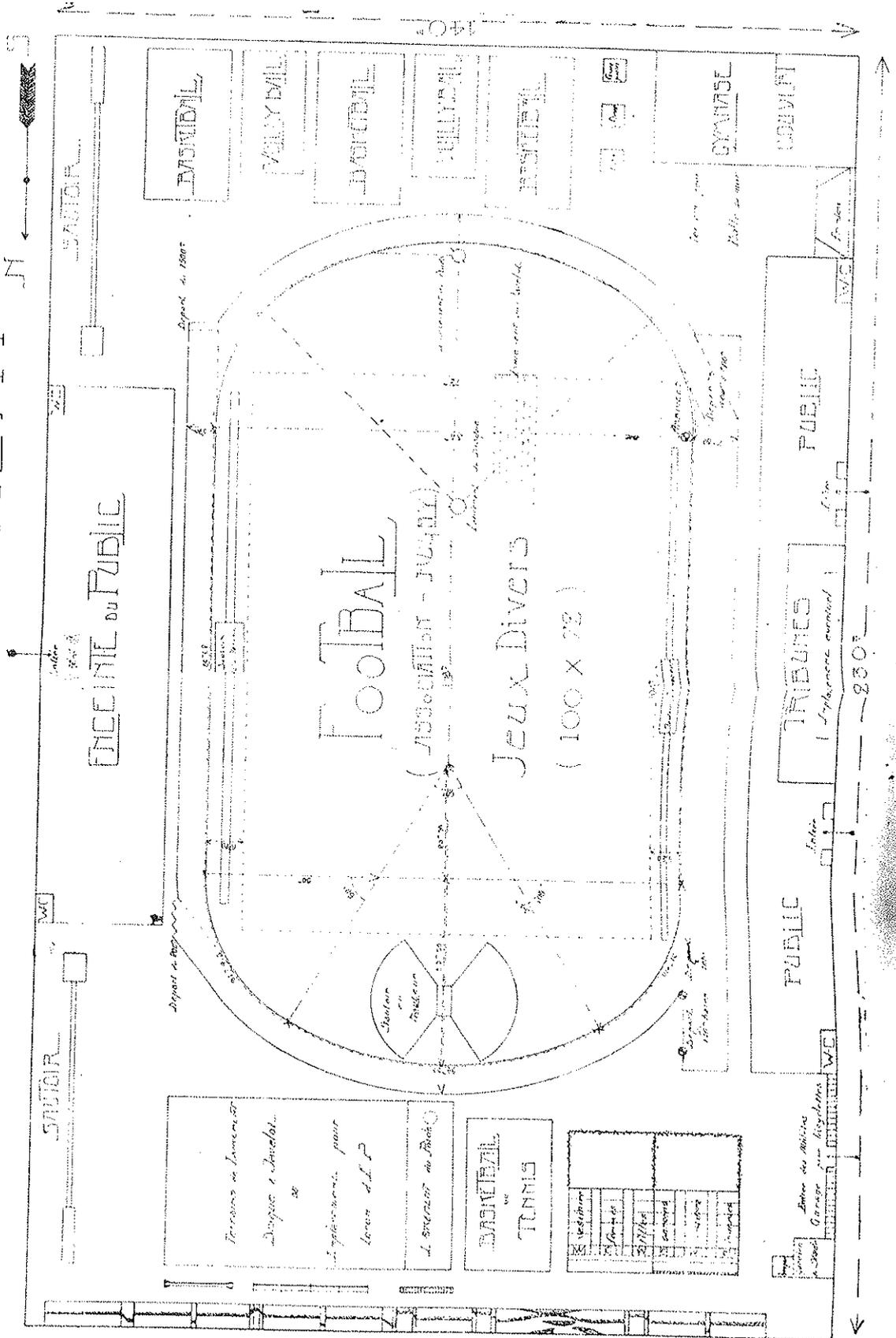
ÉTABLISSEMENT D'UN STADE D'ENTRAÎNEMENT, D'UN GYMNASE ET D'UN BASSIN DE NATATION.

I. Établissement d'un stade.

On distingue deux sortes de stades :

- Les stades d'entraînement ;*
- Les stades d'exhibition.*

STADE D'ENTRAÎNEMENT



Les **premiers**, de dimensions plus restreintes, servent à la pratique habituelle de l'éducation physique athlétique et sportive; ils comprennent des aménagements et des appareils étudiés en vue d'une utilisation fréquente par plusieurs groupes d'élèves s'exerçant en même temps.

Les **stades d'exhibition**, plus vastes, comportent des installations très complètes, parfois même luxueuses permettant d'organiser devant des spectateurs nombreux, des compétitions athlétiques et sportives importantes et variées.

Seuls, les **stades d'entraînement** intéressent directement l'éducateur physique. Il est possible, sans crédits considérables, de transformer rapidement une cour d'école, un espace libre quelconque, place publique, pelouse, clairière, etc., en un petit stade d'entraînement.

On pourra se contenter au début, d'installations de fortune, piste en terre battue ou en herbe simplement dessinée; fossé garni d'un mélange composé de $\frac{2}{3}$ de sable et $\frac{1}{3}$ de sciure servant de sautoir, poutre munie de crochets supportant cordes et perches, terrain de basket-ball, etc.

Puis conformément à un plan d'ensemble préalablement établi pour éviter perte de temps et gaspillage d'argent, on améliorera progressivement les aménagements déjà existants et on réalisera sans trop de peine des terrains d'exercices physiques et de jeux suffisants pour faire travailler utilement des classes nombreuses. C'est ainsi que l'amélioration la plus urgente à envisager sera la transformation de la piste en herbe ou terre battue en piste en cendrée.

Les indications qui suivent permettront à l'instructeur de dresser le plan d'aménagement progressif d'un petit stade d'entraînement.

A. Choix du terrain.

Si l'instructeur jouit d'une certaine latitude dans le choix du terrain, il le prendra assez vaste pour enclore dans la piste de courses un terrain de foot-ball et de jeux de 80 m. \times 45 m. ou si possible de 90 m. \times 60 mètres. On peut admettre que les dimensions idéales d'un stade d'entraînement sont environ de 210 \times 140 mètres.

Comme on le voit, la forme du terrain devra être autant que possible rectangulaire.

La nature du sol a une très grande importance; il le faut perméable et de préférence couvert de gazon ou, à défaut, de sable fin.

B. Installation et matériel de fortune ou d'un prix peu élevé sur un espace restreint : cour d'école

EXERCICES POUVANT SE PRATIQUER SANS INSTALLATIONS NI MATÉRIEL SPÉCIAUX.	EXERCICES ÉDUCATIFS et applications nécessitant :	1° UN MATÉRIEL FIXE DE FORTUNE.
Tous les assouplissements	"	"
Tous les exercices <i>éducatifs</i> , toutes les <i>applications</i> .	MARCHER.	"
Tous les <i>exercices éducatifs</i> faits en suspension inclinée : Chaîne d'appui. Appui contre un mur. Appui sur le sol. <i>Applications :</i> Grimpers utilitaires aux arbres, aux poteaux de hangar, etc. Escalades aux murs.	GRIMPER.	Aménagement d'un gros arbre supportant des cordes verticales, inclinées, horizontales. Poutre horizontale située à 3 mètres au moins du sol, munie de crochets pour supporter des cordes, perches, etc. Tronc ou branche d'arbre supporté horizontalement par deux chevalets.
Tous les <i>exercices éducatifs</i> de saut. <i>Applications :</i> Saut en longueur avec et sans élan. Saut en profondeur du haut d'un mur, d'une branche d'arbre. Saut de bas en haut. Saut de barrières peu élevées. Saut en hauteur de face, les élèves se tenant par la main.	SAUTER.	Poteaux de sautoir : 2 arbres réunis par un fil de laine, un ruban de caoutchouc. 2 piquets réunis par un fil de laine, un ruban de caoutchouc. Haies vives. Bain de sciure et de sable pour sauts en hauteur et profondeur. Fossé de largeur variable et peu profond pour sauts en longueur.
Tous les <i>exercices éducatifs</i> sauf ceux de passe-passe. <i>Applications :</i> Transport de camarades.	LEVER-PORTER.	
Tous les <i>exercices éducatifs</i> . Toutes les <i>applications</i> sauf la course de haies.	COURIR.	Piste en terre battue, jalonnée par quelques piquets.
Exercice <i>éducatif</i> n° 303	LANCER.	Cercle de lancement dessiné sur le sol.
Exercices <i>éducatifs</i> La plupart des applications.	ATTAQUER et se DÉFENDRE.	Plateau de sciure pour la lutte le Jiu-Jitsu.

permettant la pratique de l'éducation physique par une classe et préau ouvert, petit stade et gymnase, etc.

2° UN MATÉRIEL MOBILE DE FORTUNE.	3° UN MATÉRIEL FIXE D'UN PRIX PEU ÉLEVÉ.	4° UN MATÉRIEL MOBILE D'UN PRIX PEU ÉLEVÉ.
"	"	"
"	"	"
Perches en frêne ou poteaux arrondis pour suspensions inclinées, allongées et appuis. Cordes accrochées aux arbres, à une poutre. Perches et petites cordes pour escalades. Échelle du type ordinaire. Planches inclinées.	Barres doubles. Échelle horizontale. Poutre mobile. Portique avec crochets et perches. Échelles verticales et obliques. Barres fixes.	Perches, petites cordes, barres doubles mobiles, cordes à rempart, barres parallèles. Tapis-brosse pour amortir la chute dans un gymnase ou sous un hangar ouvert à sol cimenté.
Haies en branchages ou lattis légers. Cordes à sauter. Rubans de caoutchouc. Mouton pour saut à l'appui.	Sautoir avec cadre en bois et bain de sable et de sciure. Cheval de cuir.	Poteaux de 2 mètres gradués, barres de sauts. Haies de différentes hauteurs. Perches en frêne ou en bambou pour sauts à la perche en hauteur et en longueur.
Sacs de sable, pierres avec et sans poignées. Haltères et barres en fonte ou en ciment armé. Poutrelles ou traverses de chemin de fer. Arbres, essieux, etc. (Vieux ballons remplis de sciure ou de sable.)		Haltères, boulets, barres à disques.
Poteaux d'arrivée. Témoins de relais.	Piste en cendrée peu profonde (0 ^m 20) nivelée et jalonnée avec des piquets de 0 ^m 30 réunis par un fil de fer galvanisé. Poteaux de même hauteur avec panneaux indiquant les distances.	Haies à volets, tracur, chronomètres, etc.
Pierres, galets, balles. Vieux ballons garnis de papiers, de chiffons.	Cercles de lancements en cendrée peu profonde (0 ^m 10).	Medicine ball, disques, boulets, javelots, marteaux, cercles en fer, fiches et décimètres.
Bâtons-caanes.	Vieux tapis recouverts d'une couverture et d'une toile imperméable.	Perches pour lutte de répulsion, cordes pour lutte de traction. Gants de boxe. Tapis pour la lutte et le Jiu-Jitsu.

Matériel mobile correspondant à la réalisation
du plan de stade d'entraînement

Pour le grimper.

Cordes de suspension : longueur, 6 mètres, diamètre, 0 m. 035.
Perches en frêne : longueur, 5 mètres, diamètre, 0 m. 035.

Pour les sauts.

a. *Sauts en hauteur :*

Poteaux de 2 mètres gradués avec supports de barres à glissières se déplaçant le long des poteaux et se fixant à l'aide d'un écrou à oreilles.

Rubans élastiques ou lattes à section triangulaire de 3 m. 85 de longueur et 0 m. 03 de section.

Toises de 2 mètres avec curseur.

Cordes à sauter.

b. *Sauts à la perche :*

Poteaux de 4 mètres gradués comme précédemment, mais de construction spéciale : une boîte servant de poteau est graduée jusqu'à 2 mètres ; à l'intérieur de cette boîte peut coulisser une règle de 0 m. 05 de côté, de section carrée, dont la base inférieure repose sur un index métallique. Il suffit par exemple, d'élever cet index de 0 m. 50 pour obtenir la hauteur de 2 m. 50.

Lattes. — Les mêmes que pour les sauts en hauteur.

Perches. — En bambou de 4 m. 50 de longueur, pour l'entraînement et les compétitions ; perches en frêne de 3 m. 50 de longueur pour les premières séances d'étude du saut à la perche. Pour ces dernières le bout arrondi est préférable au bout muni d'une pointe métallique.

Deux escabeaux de 2 mètres de hauteur pour pouvoir replacer la latte. A défaut, 2 bâtons de 1 m. 50 de long terminés par une fourche.

c. *Sauts en longueur :*

Décamètre métallique.

Pour le lever-porter.

Pierres de différentes grosseurs.

Jeux d'haltères courts de 5 à 50 kilogrammes.

Deux barres à disques de 40 à 100 kilogrammes.

Jeu de gueuses.

Sacs de différentes grosseurs.

Pour les courses.

Plusieurs jeux de haies de 0 m. 70, 0 m. 915, 1 m. 06 à partie supérieure rentrante — glissières — ou des haies construites pour former un obstacle variant entre 0 m. 50 et 1 m. 06 de hauteur.

Haies de différentes hauteurs en branchage, genêts, etc.

Témoins en bambou, de 0 m. 30 de longueur sur 0 m. 03 à 0 m. 04 de diamètre, pour prises de relais.

Pistolets de starter à deux coups avec cartouches à blanc.

Chronomètres au 1/5^e de seconde.

Fil de laine.

Pour les lancements.

Cailloux, pavés, ballons.
Balles en caoutchouc et en cuir.
Medicine-ball de 2, 3, 4 et 5 kilogrammes.
Poids d'entraînement de 5 kilogrammes.
Poids réglementaire de 7 kilogr. 257.
Javelots de 800 grammes et de 2 m. 60.
Disque de 2 kilogrammes.
Marteaux de 5 kilogrammes et de 7 kilogr. 257 avec câble métallique de 1 m. 20 (virole et double poignée).
Cercles métalliques pour délimiter les surfaces de lancement : pour le poids et marteau : 2 m. 135 de diamètre, pour le disque ; 2 m. 50 de diamètre.
Butoirs.

Pour l'attaque et la défense.

Tapis de lutte (5 m. × 5 m.).
Petite plateforme pour la boxe avec trois rangées de corde.
Gants de boxe.
Cordes à poignées, cannes et perches pour exercices d'opposition.
Cordes pour lutte de traction.

Pour les jeux et sports collectifs.

Balles, crosses, battes, poteaux divers, etc.
Ballons de foot-ball.
Ballons de rugby.
Filets et ballons de basket et de volley-ball.
Crosses et balles de hockey.

Matériel d'entretien.

Pelles, pioches, rateaux, appareils à tracer, chaux, balais en crin et en bois, petits et gros rouleaux, lances d'arrosage.
Outils de menuisier.
Lacets de cuir pour ballons, pompe et passe-lacets.

II. Établissement d'un gymnase.

Le mauvais temps qui règne en hiver ne doit pas être un empêchement absolu à la pratique de l'éducation physique.

On peut continuer à s'entraîner dans un gymnase pourvu qu'il soit clair, propre et bien aéré.

Clarté. — Ménager de nombreuses fenêtres aux vitres peintes en blanc. Adopter un toit entièrement en vitres ou comportant tout au moins de larges panneaux vitrés.

Peindre les murs en blanc.

Installer la lumière électrique avec un système approprié de réflecteurs.

Propreté. — Le sol sera parqueté ou à défaut asphalté ou bitumé. Pour amortir les chutes, des tapis-brosse seront disposés à proximité des appareils.

Aération. — Les fenêtres placées très haut devront pouvoir s'ouvrir aisément.

On pourra aussi aménager des galeries de toit à bascule ou construire tout un côté du gymnase à claire-voie.

Les portes-fenêtres s'ouvrant toutes grandes du côté du soleil sont préférables à tout autre système d'aération et d'éclairage.

Aménagement intérieur. — Deux tiers au moins de la surface totale du gymnase seront maintenus libres pour permettre l'exécution de la leçon d'éducation physique. Un tiers, au maximum, sera réservé aux appareils.

Hangar ouvert. — Lorsque l'on ne possédera pas les crédits nécessaires à l'aménagement d'un gymnase on pourra se contenter d'un hangar ouvert présentant les mêmes dispositions générales. Ce hangar devra autant que possible être fermé de deux côtés : au nord et à l'est.

Le sol devra en être asphalté ou cimenté et légèrement en pente ; une rigole spécialement aménagée devra permettre l'évacuation rapide de l'eau utilisée pour laver fréquemment le plateau d'entraînement.

III. Établissement d'un bassin de natation.

Matériel fixe.

Ponton ;
Bateaux ou nacelles de sauvetage ;
Bouées de sauvetage ;
Perches avec anneaux à l'une des extrémités ;
Piquets ou pieux en bois avec cordages.

Matériel mobile.

Caleçons de bains ;
Ceintures de fil avec corde de suspension de 5 m. 20 ;
Gilet en soie kapok.

Le mode d'installation d'un bassin de natation dépend en grande partie des localités, de la profondeur des eaux et de la nature de la rive.

Choisir un fond de sable ou de gravier fin, en eau légèrement courante, pour que celle-ci se renouvelle constamment.

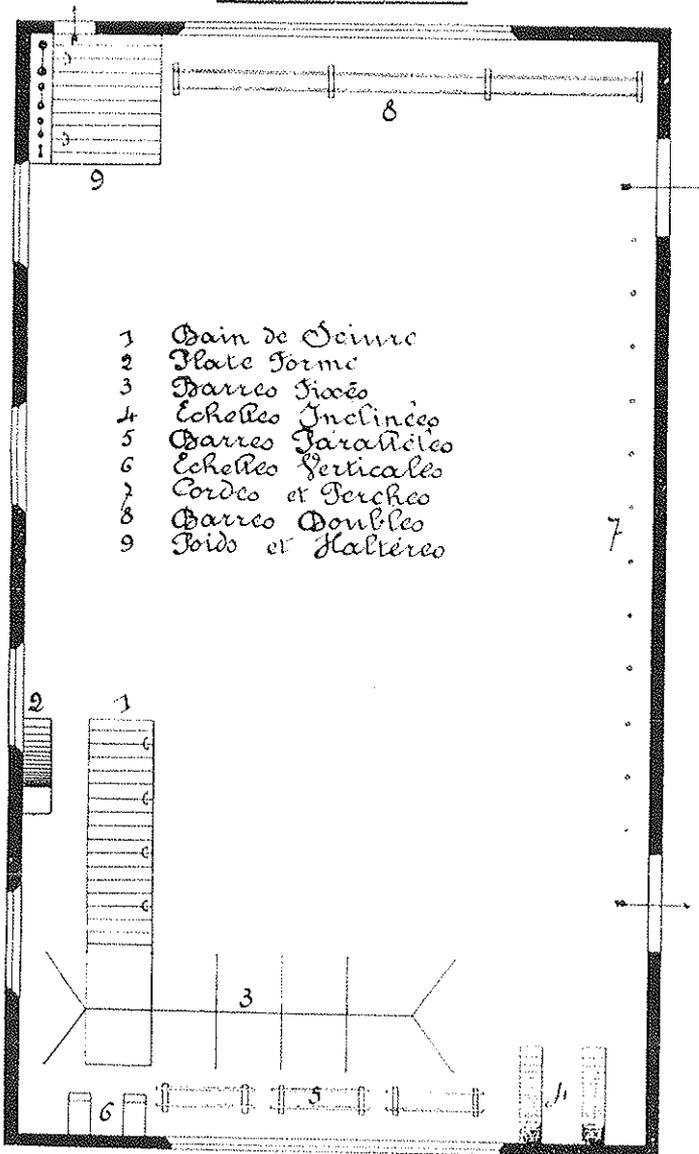
Clôturer un rectangle de 20 à 25 mètres sur 12 à 15 mètres dans lequel la profondeur variera de 0 m. 80 à 2 m. 50 ou 3 mètres. Délimiter la partie dont la profondeur est inférieure à 1 m. 30. Ce bain réservé aux débutants doit avoir 15 mètres de longueur environ.

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.

Néanmoins, il doit toujours comporter un ponton d'une étendue en rapport avec le nombre de nageurs à instruire, pour permettre au moniteur de donner la leçon en soutenant l'élève par une ceinture. Ce ponton doit être horizontal, élevé au-dessus du niveau de l'eau d'une hauteur d'un mètre.

Les abords en seront dégagés et l'accès facile.

GYMNASE - Plan -



- 1 Bain de Veuve
- 2 Plate Forme
- 3 Barres Fixes
- 4 Echelles Inclines
- 5 Barres Paralleles
- 6 Echelles Verticales
- 7 Cordes et Perches
- 8 Barres Doubles
- 9 Poids et Halteres

0.012 par metre

La communication du ponton avec l'eau doit être établie au moyen d'échelles. Les bateaux doivent être montés par des nageurs habiles et être munis de longs cordages pour attacher les sauveteurs. Leur nombre varie suivant les besoins. Les bouées de sauvetage sont en liège et garnies de bouts de corde flottants.

Les piquets ou pieux en bois avec cordage sont destinés à circonscrire dans les rivières ou sur les bords de la mer l'espace réservé aux exercices.

Ils peuvent être remplacés par des corps flottants.

Le nombre des perches avec anneaux et des ceintures de fil est variable ; il doit être suffisant pour exercer simultanément autant d'élèves qu'il y a de maîtres-nageurs.

Le matériel est examiné chaque jour et vérifié avant et après sa mise en service.

S'il n'est pas possible d'avoir un hangar où les élèves puissent s'habiller et se déshabiller, on fera édifier des abris en branchage, planches, herbes, etc., ou on utilisera des tentes.

Précautions à prendre contre les accidents.

Une pancarte indiquant les premiers soins à donner aux noyés doit être placée bien en vue.

Après de cette pancarte se trouvent, convenablement abrités, les médicaments nécessaires et un rouleau de secours aux asphyxiés qui comprend un peignoir de molleton, un frotoir en serge et deux gants (mouffles) en crin.

En outre, l'instruction complète sur les secours à donner aux noyés est déposée dans des sacs ou sacoches d'ambulance.

Le matériel se complète d'un cbâlit sur tréteaux en bois, de couvertures et de civières.

TITRE III. PÉDAGOGIE APPLIQUÉE.

CHAPITRE PREMIER.

TABLEAU D'ENSEMBLE DES ÉLÉMENTS DE LA MÉTHODE.

NOMBRE des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE A PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
I. FORMATIONS ET EXERCICES D'ORDRE.				
1	Formation en ligne sur un rang.....		Cycle élémentaire (4 à 9 ans)...	84
2	Formation en colonne par un.....		<i>Idem.</i>	84
3	Formation en cercle.....		<i>Idem.</i>	84
4	Alignements.....		Cycle élémentaire (9 à 13 ans)...	84
5	Formation en ligne sur deux rangs.....		<i>Idem.</i>	84
6	Formation en ligne sur trois rangs.....		<i>Idem.</i>	84
7	Passer de la colonne par un à la colonne par deux.		<i>Idem.</i>	84
8	Passer de la colonne par deux à la colonne par quatre.		<i>Idem.</i>	85
9	Rompre et se rassembler.....		<i>Idem.</i>	85
10	Formation des distances.....		<i>Idem.</i>	85
11	A gauche, à droite.....		<i>Idem.</i>	87
12	Demi à gauche, demi à droite.....		<i>Idem.</i>	87
13	Un pas en avant, en arrière.....		<i>Idem.</i>	87
14	Un pas à gauche, à droite.....		<i>Idem.</i>	87
15	Demi-tour, de pied ferme.....		<i>Idem.</i>	87
II. ÉVOLUTIONS ET RONDES.				
16	Marche normale à différentes cadences.		Cycle élémentaire (4 à 13 ans)...	87
17	Marche avec battement de pied.....		<i>Idem.</i>	87
18	Marche avec chant.....		<i>Idem.</i>	87
19	Marche en cercle.....		<i>Idem.</i>	88
20	Marche serpentine.....		<i>Idem.</i>	88
21	Marche en spirale (l'escargot).....		<i>Idem.</i>	89
22	Former le huit.....		Cycle élémentaire (9 à 13 ans)...	89
23	Marche des gymnastes.....		<i>Idem.</i>	90
24	Former les petits cercles intérieurs et extérieurs.		<i>Idem.</i>	90
25	Former les ailes de moulin.....		<i>Idem.</i>	91

NOMBRE des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE À PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
26	Marche en étoile		Cycle élémentaire (11 à 13 ans).	92
27	Marche en avant, en arrière, de côté.		<i>Idem.</i>	92
28	Marche avec changement de pas		<i>Idem.</i>	92
29	Demi-tour à droite en marchant		<i>Idem.</i>	92
30	Demi-tour à droite en s'arrêtant		<i>Idem.</i>	93
31	Changement de direction à gauche, à droite.		<i>Idem.</i>	93
32	A gauche, à droite en marchant		<i>Idem.</i>	93
33	Rondes		Cycle élémentaire (4 à 9 ans)	93

III. ASSOUPPLISSEMENTS.

A. Positions de départ.

34	Station droite		Cycle élémentaire (4 à 9 ans)	94
35	Mains aux hanches			95
36	Station écartée			95
37	Grande station écartée			96
38	Station avant			96
39	Assis jambes écartées			97
40	Sur le dos			97

B. Assouplissements des bras.

41	Porter les épaules en avant et en arrière.	Rythme : 20 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 10. Maximum : 20.	Cycle élémentaire	98
42	Circumduction des épaules d'avant en arrière (d'arrière en avant).	Rythme : 15 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 10. Maximum : 20.	<i>Idem.</i>	98
43	Flexion des avant-bras (différents plans).	Rythme : 8 mouvements à la minute (mouvement complet : une flexion dans chaque plan). Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	99

NUMERO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE À PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
44	Élévation horizontale des bras (différents plans).	Rythme : 8 mouvements complets à la minute comprenant : 1 élévation dans chaque plan (3 élévations). Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	Cycle élémentaire.....	99
45	Élévation horizontale des bras avec flexion et extension de la main (différents plans).	Rythme : 8 mouvements complets à la minute comprenant : 1 élévation dans chaque plan (3 élévations). Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem</i>	100
46	Élévation verticale des bras (différents plans).	Rythme : 6 mouvements complets à la minute (1 élévation dans chaque plan). Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem</i>	100
47	Élévation verticale des bras avec flexion et extension de la main (différents plans).	Rythme : 6 mouvements complets à la minute (1 élévation dans chaque plan). Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem</i>	101
48	Élévation avant puis écartement arrière des bras.	Rythme : 15 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 10. Maximum : 20.	<i>Idem</i>	101
49	Élévation avant, puis écartement arrière des bras, avec flexion et extension de la main.	Rythme : 15 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 10. Maximum : 20.	<i>Idem</i>	102
50	Flexion des avant-bras, puis extension avant (verticale, latérale des bras).	Rythme : 15 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 10. Maximum : 20.	<i>Idem</i>	103

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE À PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
51	Élévation latérale des bras, puis flexion des avant-bras dans un plan horizontal.	Rythme : 15 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 10. Maximum : 20.	Cycle élémentaire.....	104
52	Élévation latérale des bras, puis flexion des avant-bras dans un plan vertical.	Rythme : 15 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 10. Maximum : 20.	<i>Idem</i>	104
53	Élévation latérale des bras puis rapprochement avant suivi de flexion et extension des avant-bras dans un plan horizontal.	Rythme : 15 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 10. Maximum : 20.	<i>Idem</i>	105
54	Circumduction des bras d'avant en arrière (d'arrière en avant).	Rythme : 15 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 8. Maximum : 16. 4 ou 8 (d'avant en arrière). 4 ou 8 (d'arrière en avant).	<i>Idem</i>	106
55	Circumduction des bras fléchis.....	Rythme : 5 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 8. Maximum : 16.	<i>Idem</i>	106
<i>C. Assouplissements des jambes.</i>				
56	Mains aux hanches : Élévation du genou (différents plans).	Rythme : 6 mouvements complets à la minute. 3 à gauche. 3 à droite. Répétition : Minimum 4. Maximum : 8.	Cycle élémentaire.....	107
57	Mains aux hanches : Élévation avant et écartement latéral du genou.	Rythme : 8 mouvements complets à la minute. 8 à droite. 8 à gauche. Répétition : Minimum : 6. Maximum : 12.	<i>Idem</i>	107

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE À PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
58	Mains aux hanches : Élévation de la jambe tendue (différents plans).	Rythme : 2 mouvements complets à la minute. 3 plans à droite. 3 plans à gauche. Répétition : Minimum : 3. Maximum : 6.	Cycle élémentaire.....	108
59	Mains aux hanches : Élévation du genou, puis extension de la jambe (différents plans).	Rythme : 2 mouvements complets à la minute. 3 plans à droite. 3 plans à gauche. Répétition : Minimum : 3. Maximum : 6.	<i>Idem.</i>	109
60	Grande station écartée, mains aux hanches : Flexion alternative des jambes.	Rythme : 8 mouvements complets à la minute. 8 à droite. 8 à gauche. Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	109
61	Mains aux hanches : Flexion et extension des jambes (genoux écartés).	Rythme : 10 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 7. Maximum : 14.	<i>Idem.</i>	110
62	Mains aux hanches : Flexion et extension des jambes, genoux et pieds joints.	Rythme : 10 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 7. Maximum : 14.	<i>Idem.</i>	111
63	Mains aux hanches : Circumduction de la jambe. a. D'avant en arrière. b. D'arrière en avant.	Rythme : 5 mouvements à la minute. 5 à droite. 5 à gauche. Répétition : Minimum : 4. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	111
64	Mains aux hanches : Demi-flexion des jambes, extension latérale d'une jambe.	Rythme : 3 mouvements à la minute. 3 à droite. 3 à gauche. Répétition : Minimum : 4. Maximum : 8. (A gauche puis à droite.)	<i>Idem.</i>	112

NUMÉRO des éléments	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE À PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
65	Sur le dos : Élévation alternative des jambes.	Rythme : 5 mouvements à la minute. 5 à droite. 5 à gauche. Répétition : Minimum : 6. Maximum : 12.	Cycle élémentaire	113
66	Sur le dos : Élévation des genoux, extension des jambes.	Rythme : 5 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 6. Maximum : 12.	<i>Idem.</i>	113
67	Sur le dos : Élévation des jambes tendues.	Rythme : 5 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 6. Maximum : 12.	<i>Idem.</i>	114
<i>D. Assouplissements du tronc.</i>				
68	Mains aux hanches : Fente avant (oblique, latérale).	Rythme : 8 mouvements à la minute. 8 à droite. 8 à gauche. Répétition : Minimum : 6. Maximum : 12.	Cycle élémentaire	115
69	Station écartée, mains aux hanches : Flexion latérale du tronc.	Rythme : 5 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	116
70	Mains aux hanches : Station avant avec rotation du tronc.	Rythme : 5 mouvements à la minute. 5 à droite. 5 à gauche. Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	116
71	Assis jambes écartées, mains aux hanches : Rotation du tronc.	Rythme : 8 mouvements à la minute. 8 à droite. 8 à gauche. Répétition : Minimum : 7. Maximum : 15.	<i>Idem.</i>	117

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE À PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
72	Station écartée: Flexion et extension du tronc.	Rythme : 6 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 6. Maximum : 12.	Cycle élémentaire	118
73	Station écartée, mains aux hanches: Circumduction du tronc.	Rythme : 5 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	119
74	Station écartée mains aux hanches: Rotation et flexion du tronc.	Rythme : 4 mouvements complets à la minute. 4 à droite. 4 à gauche. Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	120
75	Assis, jambes écartées, mains aux hanches: Rotation et flexion du tronc.	Rythme : 7 mouvements à la minute. 7 à droite. 7 à gauche. Répétition : Minimum : 6. Maximum : 12.	<i>Idem.</i>	121
76	Sur le dos: Flexion du tronc	Rythme : 5 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 4. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	121
77	Sur le dos: Élever les jambes tendues et toucher le sol avec les pieds derrière la tête.	Rythme : 5 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 4. Maximum : 10.	Cycle secondaire	122
<i>E. Assouplissements combinés.</i>				
78	Demi-flexion des jambes, extension latérale d'une jambe avec élévation latérale, puis rapprochement avant des bras, suivi de flexion et extension des avant-bras dans un plan horizontal.	Rythme : 6 mouvements complets à la minute. 6 à gauche. 6 à droite. Répétition : Minimum : 4. Maximum : 8.	Cycle élémentaire	123

NUMERO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE À PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
79	Circumduction de la jambe d'avant en arrière (d'arrière en avant) avec circumduction des bras d'avant en arrière (d'arrière en avant).	Rythme : 5 mouvements à la minute. 5 à droite. 5 à gauche. Répétition : Minimum : 4. Maximum : 10. (Soient 8 et 20 circumductions).	Cycle élémentaire.....	124
80	Fente avant avec élévation latérale des bras, flexion et extension de la main.	Rythme : 8 mouvements complets à la minute. 8 à gauche. 8 à droite. Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	Idem.....	124
81	Station avant avec rotation du tronc et élévation latérale des bras.	Rythme : 8 mouvements complets à la minute. 8 à gauche. 8 à droite. Répétition : Minimum : 6. Maximum : 12.	Idem.....	125
82	Mains aux hanches : Flexion du tronc avec élévation arrière de la jambe.	Rythme : 5 mouvements à la minute. 5 à gauche. 5 à droite. Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	Idem.....	120
83	Flexion du tronc avec élévation arrière de la jambe et élévation latérale des bras.	Rythme : 5 mouvements à la minute. 5 à gauche. 5 à droite. Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	Idem.....	126
<i>F. Assouplissements dissymétriques.</i>				
84	Déplacement vertical d'un avant-bras et horizontal de l'autre (le charcutier).	Cycle élémentaire.....	127
85	Tirer la sonnette d'un bras et tourner la manivelle de l'autre.	Idem.....	127
86	Cercle des mains en sens opposé.....	Idem.....	127
87	Simultanément : élévation horizontale d'un bras et latérale de l'autre.	Répétition : Minimum : 6. Maximum : 12.	Idem.....	127

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE À PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
88	Simultanément : Élévation latérale d'un bras et verticale de l'autre.	Répétition : Minimum : 6. Maximum : 12.	Cycle élémentaire.....	128
89	Élévation latérale des bras, puis flexion des avant-bras, l'un dans un plan horizontal, l'autre dans un plan vertical.	Répétition : Minimum : 6. Maximum : 12.	<i>Idem</i>	128
90	Les mouvements de bras avec un temps de retard :			
	a. Flexion des avant-bras (différents plans).	Répétition : Minimum : 6. Maximum : 10.	<i>Idem</i>	130
	b. Flexion des avant-bras puis extension des bras (avant, verticale ou latérale).	Minimum : 10. Maximum : 20.	<i>Idem</i>	131
	c. Élévation latérale des bras, puis flexion des avant-bras dans un plan horizontal.	Minimum : 10. Maximum : 20.	<i>Idem</i>	133
	d. Élévation latérale des bras puis flexion des avant-bras dans un plan vertical.	Minimum : 10. Maximum : 20.	<i>Idem</i>	134
	e. Élévation latérale des bras puis flexion des avant-bras, l'un dans un plan horizontal, l'autre dans un plan vertical.	Minimum : 10. Maximum : 20.	<i>Idem</i>	135
	f. Élévation avant, verticale, latérale des bras.	Minimum : 6. Maximum : 16.	<i>Idem</i>	136
91	Station écartée : Circumduction des bras en sens opposé.	Répétition : Minimum : 10. Maximum : 20. Exécuter d'abord 5 fois (10 fois) les circumduc- tions, puis en changer le sens.	<i>Idem</i>	137
92	Exécuter en marchant les exercices décrits aux numéros 87, 88, 89, 90 et 91.		Cycle secondaire.....	138
93	Flexion et extension des jambes avec simultanément :	Répétition : Minimum : 7. Maximum : 14. (7 et 14 indiquent le nombre d'as- souplissements des jambes).	<i>Idem</i>	139
	a. Élévation avant d'un bras, latérale de l'autre.		<i>Idem</i>	139
	b. Élévation latérale d'un bras, verticale de l'autre.		<i>Idem</i>	139

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE À PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
93 (Suite)	Flexion et extension des jambes avec simultanément (Suite):			
	c. Flexion des avant-bras puis exten- sion avant, latérale, verticale des bras avec un temps de retard.	Cycle secondaire.....	140
	d. Élévation latérale des bras puis flexion des avant-bras dans un plan (vertical) avec un temps de retard	Idem.....	140
	e. Élévation latérale des bras puis flexion des avant-bras, l'un dans un plan horizontal, l'autre dans un plan vertical.	Idem.....	140
	f. Même mouvement avec un temps de retard.	Idem.....	140
	g. Élévation avant, verticale, laté- rale des bras avec un temps de retard.	Idem.....	140
	h. Circumduction des bras en sens opposé.	Idem.....	140
<i>G. Assouplissements de la cage thoracique.</i>				
94	Sentir la fleur	Cycle élémentaire (4 à 9 ans) ..	141
95	Souffler la chandelle	Idem.....	141
96	La soupe trop chaude	Idem.....	141
97	Les bulles de savon	Idem.....	141
98	Le soleil	Idem.....	141
99	La fusée	Idem.....	141
100	Le sifflet de la locomotive	Idem.....	141
101	La sirène	Idem.....	141
102	Le cocorico	Idem.....	142
103	Le chanteur	Idem.....	142
104	En portant alternativement les épaules en avant et en arrière.	Répétition : 3 à 5 fois.	Idem.....	142
105	Avec circumduction des épaules	Idem.....	Idem.....	142
106	Avec élévation des bras fléchis	Idem.....	Idem.....	143
107	Avec élévation des bras tendus	Idem.....	Idem.....	143
108	Avec circumduction des bras fléchis ..	Idem.....	Idem.....	144
109	Avec circumduction des bras tendus.	Idem.....	Idem.....	145
110	Station écartée avec flexion et exten- sion du tronc.	Idem.....	Idem.....	145

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE À PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
IV. MARCHER.				
<i>Mouvements mimés.</i>				
111	Marche des gendarmes.....		Cycle élémentaire (4 à 9 ans)...	146
112	L'ogre et le petit poucet.....		<i>Idem.</i>	146
113	Le nain et le géant.....		<i>Idem.</i>	146
114	Le canard.....		<i>Idem.</i>	147
115	Le quadrupède.....		<i>Idem.</i>	147
116	Le mille-pattes.....		<i>Idem.</i>	148
<i>Exercices éducatifs.</i>				
117	Marche sur la pointe des pieds.....		Cycle élémentaire (4 à 9 ans)...	148
118	Marche avec élévation des genoux.....		<i>Idem.</i>	149
119	Marche sur les talons.....		<i>Idem.</i>	149
120	Marche en extension.....		<i>Idem.</i>	150
121	Marche allongée avec grand balancement des bras.....		<i>Idem.</i>	150
122	Marche allongée en flexion du tronc.....		<i>Idem.</i>	151
<i>Applications.</i>				
123	Marche allongée rapide.....		Cycle élémentaire (4 à 9 ans)...	151
124	Marche à cadence vive.....		<i>Idem.</i>	152
125	Marche en flexion du tronc.....		Cycle secondaire.....	152
126	Marche en descendant.....		<i>Idem.</i>	153
127	Marche en montant.....		<i>Idem.</i>	153
128	Marche en terrains variés.....		<i>Idem.</i>	154
129	Marche à quatre pattes.....		<i>Idem.</i>	154
130	Marches rampantes.....		Cycle secondaire (2 ^e degré)...	154
V. GRIMPER.				
<i>Mouvements mimés.</i>				
131	Le tireur d'eau.....		Cycle élémentaire (4 à 9 ans)...	156
132	Le grimpeur.....		<i>Idem.</i>	156
133	Le dessinateur manchot.....		<i>Idem.</i>	157
134	Le héron.....		<i>Idem.</i>	157
135	Le crabe.....		<i>Idem.</i>	158
136	La brouette.....		<i>Idem.</i>	158
137	L'écureuil.....		<i>Idem.</i>	158

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE À PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
<i>Exercices éducatifs. — Suspension.</i>				
138	Suspension inclinée.		Cycle élémentaire (4 à 9 ans).	159
139	Suspension inclinée bras fléchis.		<i>Idem.</i>	161
140	Suspension inclinée : Élévation du genou.		<i>Idem.</i>	161
141	Suspension inclinée : Élévation de la jambe tendue.		<i>Idem.</i>	162
142	Suspension inclinée : Élévation du genou, puis extension de la jambe.		<i>Idem.</i>	162
143	Suspension inclinée : Flexion des bras.		Cycle élémentaire (11 à 13 ans).	163
144	Suspension inclinée : Écarter et rapprocher les mains.		<i>Idem.</i>	163
145	Suspension allongée.		<i>Idem.</i>	164
146	Suspension allongée : Élévation du genou.		<i>Idem.</i>	165
147	Suspension allongée : Élévation des genoux.		<i>Idem.</i>	165
148	Suspension allongée : Élévation de la jambe tendue.		<i>Idem.</i>	166
149	Suspension allongée : Élévation latérale des jambes.		<i>Idem.</i>	166
150	Suspension allongée : Élévation des genoux, puis extension des jambes.		<i>Idem.</i>	167
151	Suspension allongée : Élévation des jambes tendues.		Cycle secondaire (13 à 16 ans).	167
152	Suspension allongée : Circumduction des jambes tendues.		<i>Idem.</i>	168
153	Suspension allongée : Flexion des bras.		<i>Idem.</i>	168
154	Suspension allongée : Mouvements de jambes combinés avec flexion des bras.		<i>Idem.</i>	169
<i>Exercices éducatifs. — Appuis.</i>				
155	Appui avant au mur, sur une barre ou sur le sol.		Cycle élémentaire (9 à 11 ans).	169
156	Appui tendu sur une barre.		<i>Idem.</i>	170
157	Appui tendu sur deux barres.		<i>Idem.</i>	170
158	Sauter à l'appui tendu sur une ou deux barres : Sauter à terre.		<i>Idem.</i>	171
159	Appui avant sur une barre ou sur le sol : Passer à l'appui sur un bras.		<i>Idem.</i>	171
160	Appui avant au mur sur une barre ou sur le sol : Flexion des bras.		<i>Idem.</i>	171

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE À PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
161	Étant à l'appui tendu, franchir la barre ou la poutre avec appui d'un pied.		<i>Idem.</i>	172
162	Appui tendu sur la poutre : Se mettre à cheval.		<i>Idem.</i>	172
163	Poutre à faible hauteur : Progression à cheval, en avant, en arrière.		<i>Idem.</i>	173
164	Appui tendu à une barre (à la poutre) : S'asseoir face en avant.		<i>Idem.</i>	174
165	Appui tendu à une barre (à la poutre) : S'asseoir face en arrière.		<i>Idem.</i>	175
166	S'asseoir sur la poutre, se mettre à cheval et debout.		<i>Idem.</i>	175
167	Marcher sur la poutre en avant, en arrière, de côté ; se mettre à cheval.		<i>Idem.</i>	176
168	Appui tendu sur deux barres : Se mettre à cheval.		Cycle secondaire (13 à 16 ans).	178
169	Appui tendu sur deux barres : Progression en avant, en arrière, en déplaçant alternativement (simultanément) les mains.		<i>Idem.</i>	179
170	Appui tendu sur deux barres : Flexion et extension des bras.		<i>Idem.</i>	180
171	Appui tendu sur deux barres : Franchir une barre avec balancement en passant en avant ou en arrière des mains.		<i>Idem.</i>	181
172	Appui tendu sur deux barres : Progression en avant, en arrière, en se mettant à cheval.		<i>Idem.</i>	182
<i>Applications.</i>				
173	Passage de la poutre placée à deux mètres de hauteur.		Cycle élémentaire (11 à 13 ans).	182
174	Grimper aux échelles obliques, verticales, avec les mains et les pieds.		<i>Idem.</i>	183
175	Progression à cheval en avant sur la poutre placée à deux mètres de hauteur.		<i>Idem.</i>	184
176	Suspension allongée à une barre : Translation latérale bras tendus (bras fléchis) avec balancement.		<i>Idem.</i>	184
177	Suspension allongée à deux barres : Progression en avant, en arrière, avec et sans balancement.		<i>Idem.</i>	185

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE À PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
178	Les deux barres étant dans le même plan vertical, passer entre les barres en se servant des deux barres.		Cycle élémentaire (11 à 13 ans).	187
179	Grimper à une ou deux perches (ou cordes) à l'aide des pieds et des mains.		<i>Idem.</i>	188
180	Passage du portique en marchant, en courant.		<i>Idem.</i>	189
181	Grimper à une planche inclinée à 45°.		<i>Idem.</i>	190
182	Grimper à la corde inclinée.		<i>Idem.</i>	190
183	Les deux barres étant dans le même plan vertical : Passer entre les barres en se servant de la barre supérieure seulement.		Cycle secondaire (13 à 16 ans).	191
184	Les deux barres étant dans le même plan vertical : Franchir la barre supérieure en se servant des deux barres.		<i>Idem.</i>	191
185	Étant à l'appui tendu : Franchir la barre en passant les jambes à droite, à gauche.		<i>Idem.</i>	192
186	Progresser à la poutre par-dessous.		<i>Idem.</i>	193
187	Grimper au mat.		<i>Idem.</i>	193
188	Rétablissement sur une jambe.		<i>Idem.</i>	194
189	Rétablissement par renversement.		<i>Idem.</i>	195
190	Rétablissement sur les avant-bras.		Cycle secondaire (16 à 18 ans).	196
191	Rétablissement alternatif.		<i>Idem.</i>	197
192	Grimper aux échelles obliques, à une ou deux perches ou cordes sans les pieds.		<i>Idem.</i>	197
193	Grimper à la corde verticale placée le long d'un mur.		<i>Idem.</i>	199
194	Grimper à la perche inclinée appuyée contre un mur.		<i>Idem.</i>	199
195	Escalade d'une barrière avec aides.		<i>Idem.</i>	200
196	Escalade d'une palanque.		<i>Idem.</i>	200
197	Escalade d'un mur avec et sans aides.		<i>Idem.</i>	201
198	Rétablissement simultané.		Cycle supérieur.	205

VI. SAUTER.

Mouvements mimés.

199	Le polichinelle.		Cycle élémentaire (4 à 9 ans).	206
200	Le tailleur.		<i>Idem.</i>	206

NUMÉRO des éléments	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE À PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
<i>Exercices éducatifs.</i>				
201	Balancement des bras avec flexion coordonnée des jambes.	Cycle élémentaire.....	207
202	Lancer de jambe en avant.....	<i>Idem.</i>	208
203	Sautillements jambes tendues.....	<i>Idem.</i>	208
204	Sautillements avec écartement latéral des jambes.	<i>Idem.</i>	209
205	Sautillements avec écartement avant et arrière des jambes.	<i>Idem.</i>	209
206	Sautillements avec croisement des jambes.	<i>Idem.</i>	210
207	Sauts sur place avec élévation des genoux.	<i>Idem.</i>	210
208	Sauts sur place avec extension du tronc et élévation verticale des bras.	<i>Idem.</i>	211
209	Sauts sur place avec lancer d'une jambe en avant et de l'autre en arrière.	<i>Idem.</i>	211
210	Sauts sur place avec élévation simultanée des jambes tendues.	<i>Idem.</i>	212
211	Sauts sur place avec élévation alternative des jambes tendues.	<i>Idem.</i>	212
212	Sauts à la corde.....	<i>Idem.</i>	213
213	Saut en longueur (en hauteur) avec 1, 2, 3, 4 pas d'élan.	<i>Idem.</i>	213
214	Saut en longueur (en hauteur) avec élan, pied d'appel imposé.	<i>Idem.</i>	213
215	Sauts successifs en hauteur.....	<i>Idem.</i>	214
216	Sauts successifs en longueur.....	<i>Idem.</i>	214
<i>Applications.</i>				
217	Saut en longueur sans élan.....	Cycle élémentaire.....	215
218	Saut en hauteur de face sans élan.....	<i>Idem.</i>	216
219	Saut en hauteur de côté sans élan.....	<i>Idem.</i>	217
220	Saut de bas en haut.....	<i>Idem.</i>	218
221	Saut en longueur avec élan.....	<i>Idem.</i>	218
222	Saut en hauteur de face avec élan.....	<i>Idem.</i>	219
223	Saut en hauteur de côté avec élan.....	<i>Idem.</i>	219
224	Saut combiné en longueur et hauteur.	<i>Idem.</i>	220
225	Saut de barrière avec appui d'une jambe.	<i>Idem.</i>	220
226	Saut avec appui d'un pied et d'une main.	<i>Idem.</i>	221

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE À PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
227	Saut avec appui des mains, à droite, à gauche.	Cycle élémentaire.....	221
228	Saut de côté avec appui d'une main, à droite, à gauche.	<i>Idem.</i>	222
229	Saut en profondeur.....	Cycle secondaire.....	222
230	Saut en profondeur étant en suspen- sion.	<i>Idem.</i>	223
231	Saut combiné en longueur et profon- deur.	<i>Idem.</i>	224
232	Saut en profondeur avec une perche.....	<i>Idem.</i>	224
233	Saut en longueur avec une perche.....	<i>Idem.</i>	225
234	Saut en hauteur avec une perche.....	Cycle supérieur.....	225

VII. LEVER-PORTER.

Mouvements mimés.

235	Le porteur d'eau.....	Cycle élémentaire (4 à 9 ans) ..	226
236	Le terrassier.....	<i>Idem.</i>	226
237	Le pompier.....	<i>Idem.</i>	227
238	Le boulanger.....	<i>Idem.</i>	227
239	Le sonneur de cloches.....	<i>Idem.</i>	227
240	Les scieurs de long.....	<i>Idem.</i>	228
241	La vague.....	<i>Idem.</i>	228
242	Les rameurs.....	<i>Idem.</i>	229
243	La roue.....	<i>Idem.</i>	229
244	L'homme serpent.....	<i>Idem.</i>	230

Exercices éducatifs.

245	Porter un objet sur la tête.....	Cycle élémentaire.....	230
246	Passe-passe de côté d'objets divers.....	<i>Idem.</i>	230
247	Passe-passe entre les jambes d'objets divers.	<i>Idem.</i>	231
248	Passe-passe par-dessus la tête d'objets divers.	<i>Idem.</i>	231
249	Passe-passe sur une échelle d'objets divers.	<i>Idem.</i>	232
250	La croche ou le pot de beurre.....	<i>Idem.</i>	232
251	Supporter à deux un camarade en appui tendu.	<i>Idem.</i>	233
252	Soulever à deux un camarade raidi couché à terre, en le prenant sous les bras.	<i>Idem.</i>	233

NUMERO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE À PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
253	Porter sur les épaules un camarade en appui tendu.	Cycle élémentaire	234
254	Soulever un camarade raidi couché à terre, en le prenant sous les bras.	<i>Idem.</i>	234
255	Soulever un camarade raidi couché à terre, en le prenant sous la nuque.	<i>Idem.</i>	235
256	Porter sur les bras élevés latéralement un camarade en appui tendu.	<i>Idem.</i>	235
257	Soulever un camarade raidi couché à terre, en le prenant sous les bras ; le mettre debout.	<i>Idem.</i>	236
258	Soulever un camarade raidi couché à terre, en le prenant sous la nuque ; le mettre debout.	<i>Idem.</i>	237
259	Soulever sur les avant-bras placés horizontalement, un camarade en appui tendu.	Cycle secondaire	238
260	Soulever un camarade en plaçant la tête entre ses jambes.	<i>Idem.</i>	238
<i>Applications.</i>				
261	Charger et transporter un sac léger sur l'épaule.	Cycle élémentaire	239
262	Charger et transporter un sac léger sur la nuque (sur la tête).	<i>Idem.</i>	239
263	Charger et transporter un sac léger sous le bras.	<i>Idem.</i>	240
264	Charger et transporter à deux (ou à plusieurs) des objets tels que bancs, poutrelles, etc.	<i>Idem.</i>	240
265	Porter un camarade à deux (chaise à porteurs) ; 1 ^{er} procédé.	<i>Idem.</i>	240
266	Porter un camarade à deux (2 ^e procédé).	<i>Idem.</i>	241
267	Porter un camarade à cheval sur le dos.	<i>Idem.</i>	242
268	Porter un camarade sur l'épaule	<i>Idem.</i>	243
269	Porter un camarade sur la nuque et sur les épaules.	<i>Idem.</i>	243
270	Porter un camarade sur les épaules.	Cycle secondaire	244
271	Porter un camarade à deux (3 ^e procédé).	244
272	Porter un camarade sur les bras	<i>Idem.</i>	244
273	Passe-passe de côté d'objets lourds.	<i>Idem.</i>	245
274	Passe-passe par-dessus la tête d'objets lourds.	<i>Idem.</i>	245
275	Sur une échelle : Passe-passe d'objets lourds.	<i>Idem.</i>	246

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE À PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
276	Charger et transporter un sac lourd sur une épaule.	Cycle supérieur.....	246
277	Seul, charger et transporter un mardrier.	<i>Idem.</i>	247
278	Par équipe, charger et transporter un rail, une poutre, un arbre.	<i>Idem.</i>	248
279	Charger et transporter sur les bras (sur l'épaule) un camarade couché à terre.	<i>Idem.</i>	250
280	Course avec fardeau.....	<i>Idem.</i>	251
VIII. COURIR.				
<i>Mouvements mimés.</i>				
281	La pendule.....	Cycle élémentaire.....	252
282	Le chemin de fer.....	<i>Idem.</i>	252
283	L'aéroplane.....	<i>Idem.</i>	252
284	Le remouleur.....	<i>Idem.</i>	253
285	L'envolée des oiseaux.....	<i>Idem.</i>	253
286	Le cycliste.....	<i>Idem.</i>	254
287	Le cheval au manège.....	<i>Idem.</i>	254
<i>Exercices éducatifs.</i>				
288	Étude de la foulée sur place.....	Cycle élémentaire.....	255
289	Élévation alternative des genoux.....	<i>Idem.</i>	255
290	Étude de la foulée en courant.....	<i>Idem.</i>	256
291	Foulées coupées de deux ou trois bonds.....	<i>Idem.</i>	256
<i>Applications.</i>				
292	Course avec crochets.....	Cycle élémentaire.....	257
293	Course par bonds avec plaquage au sol.....	<i>Idem.</i>	257
294	Course à allure moyenne (foulée allongée).	<i>Idem.</i>	258
295	Course en flexion du tronc.....	<i>Idem.</i>	258
296	Course à allure rapide.....	<i>Idem.</i>	258
297	Course avec relais.....	<i>Idem.</i>	258
298	Course en terrains variés.....	Cycle secondaire.....	259
IX. LANCER.				
<i>Mouvements mimés.</i>				
299	Le jongleur.....	Cycle élémentaire.....	260
300	Le moulin à vent.....	<i>Idem.</i>	260
301	Le faucheur.....	<i>Idem.</i>	261
302	Le balayeur.....	<i>Idem.</i>	261

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE À PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
<i>Exercices éducatifs.</i>				
303	Avancée de l'épaule avec rotation du tronc et extension des jambes.		Cycle élémentaire	261
304	Lancer de balle lourde par extension du bras, à deux face à face.		<i>Idem.</i>	262
305	Lancer du médecine-ball en avant par extension horizontale des bras, à deux face à face.		<i>Idem.</i>	262
306	Lancer du médecine-ball au-dessus de la tête par extension verticale des bras (seul).		<i>Idem.</i>	263
307	Lancer du médecine-ball en avant par extension horizontale d'un bras, à deux face à face.		<i>Idem.</i>	263
308	Lancer du médecine-ball en avant par balancement horizontal du bras tendu et rotation du tronc, à deux face à face.		<i>Idem.</i>	264
309	Lancer latéral du médecine-ball par balancement des bras tendus devant le corps et rotation du tronc.		<i>Idem.</i>	264
310	Lancer du médecine-ball au-dessus de la tête par extension du tronc fléchi latéralement et balancement de bas en haut des bras tendus (seul).		<i>Idem.</i>	265
311	Lancer du médecine-ball en avant par extension du tronc fléchi et balancement de bas en haut des bras tendus à deux face à face.		<i>Idem.</i>	265
312	Lancer vertical du médecine-ball par extension du tronc fléchi et balancement de bas en haut des bras tendus (seul).		<i>Idem.</i>	266
313	Lancer du médecine-ball en arrière par-dessus la tête par extension du tronc fléchi et balancement de bas en haut des bras tendus, à deux l'un derrière l'autre ou en file avec plusieurs ballons.		<i>Idem.</i>	266
314	Lancer du médecine-ball en arrière entre les jambes par flexion du tronc et balancement de haut en bas des bras tendus, à deux l'un derrière l'autre ou en file avec plusieurs ballons.		<i>Idem.</i>	267
315	Lancer du médecine-ball en avant par abaissement des bras tendus et flexion du tronc, à deux face à face.		<i>Idem.</i>	267
316	Jonglage avec un boulet au-dessus de la tête par flexion latérale du tronc et extension du bras fléchi.		<i>Idem.</i>	268

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE À PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
317	Jonglage avec un boulet devant le corps par rotation du tronc et balancement horizontal du bras tendu.		Cycle élémentaire.....	269
318	Jonglage avec un boulet au-dessus de la tête par balancement de bas en haut du bras tendu avec flexion latérale et rotation du tronc.		<i>Idem</i>	270
<i>Applications.</i>				
319	Lancement d'objets légers bras fléchi.....		Cycle élémentaire.....	271
320	Lancement d'objets légers bras tendu.....		<i>Idem</i>	271
321	Lancement d'objets légers par balancement du bras d'arrière en avant.....		<i>Idem</i>	271
322	Lancement d'objets lourds.....		Cycle secondaire.....	271
323	Lancement de cordes, bouées.....		Cycle supérieur.....	272
X. ATTAQUER ET SE DÉFENDRE.				
<i>Mouvements mimés.</i>				
324	Les mains brûlent.....		Cycle élémentaire.....	273
325	Le menuisier.....		<i>Idem</i>	273
326	Le boxeur.....		<i>Idem</i>	273
327	La culbute en avant.....		<i>Idem</i>	274
<i>Exercices d'opposition.</i>				
328	Résistance à l'extension de la tête (debout à deux).	Répétition : Minimum : 8. Maximum : 15.	Cycle élémentaire (11 à 13 ans).	274
329	Résistance à l'extension de la tête (à terre et à deux).	Répétition : Minimum : 8. Maximum : 15.	<i>Idem</i>	275
330	Résistance à la flexion de la tête en avant (à deux).	Répétition : Minimum : 8. Maximum : 15.	<i>Idem</i>	275
331	Résistance à la flexion latérale de la tête (à deux).	Répétition : Minimum : 8. Maximum : 15.	<i>Idem</i>	276
332	Résistance à la rotation de la tête (à deux).	Répétition : Minimum : 8. Maximum : 15.	<i>Idem</i>	276
333	Résistance à la flexion et à l'extension de la main.	Répétition : Minimum : 10. Maximum : 20.	<i>Idem</i>	277
334	Résistance à l'abduction du poignet et de l'avant-bras.	Répétition : Minimum : 8. Maximum : 15.	<i>Idem</i>	277

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE À PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
335	Résistance à l'écartement latéral du bras.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	Cycle élémentaire (11 à 13 ans).	278
336	Résistance à la flexion des avant-bras.	Répétition : Minimum : 8. Maximum : 15.	<i>Idem.</i>	278
337	Résistance à l'extension de l'avant-bras.	Répétition : Minimum : 8. Maximum : 15.	<i>Idem.</i>	279
338	Résistance à l'extension avant des bras.	Répétition : Minimum : 8. Maximum : 16.	<i>Idem.</i>	279
339	Exercice de traction d'un bras	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	280
340	Exercice de traction par les poignets (les avant-bras).	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	280
341	Dégagement de poignet par extension du bras.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	281
342	Dégagement de poignet par flexion de l'avant-bras.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	281
343	Résistance à la flexion des bras au moyen de cordes à poignées.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	282
344	Résistance à l'extension avant des bras au moyen de barres ou bâtons.	Répétition : Minimum : 8. Maximum : 16.	<i>Idem.</i>	282
345	Résistance à l'élévation avant du genou.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	283
346	Résistance à la flexion de la jambe . .	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	283
347	Résistance à la flexion des jambes . .	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	284
348	Résistance à l'élévation avant de la jambe.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	284
349	Résistance à l'élévation latérale de la jambe.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	285
350	Résistance à l'extension latérale de la jambe.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	285
351	A deux, assis face à face : Résistance à l'extension des jambes.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	286

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE À PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
352	A deux, assis face à face : Résistance à l'écartement et au rapprochement des jambes.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	Cycle élémentaire (11 à 13 ans).	286
353	A deux, assis face à face : Résistance à l'écartement et au rapprochement des genoux.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	287
354	Résistance à la fixation des épaules en arrière.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	287
355	Résistance à la flexion avant du tronc.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	288
356	Résistance au redressement et à l'extension du tronc.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	288
357	Résistance à la flexion et à l'extension latérale du tronc.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	289
358	Résistance à la rotation du tronc....	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	<i>Idem.</i>	289
359	Pousse-pousse sur place avec un bras.	Répétition : Minimum : 10. Maximum : 20. (De chaque bras.)	<i>Idem.</i>	290
360	Charger un camarade sur l'épaule et le repousser par une extension des jambes, du tronc et des bras.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10. (De chaque bras.)	<i>Idem.</i>	290
<i>Luttes de traction et de répulsion.</i>				
361	Lutte indienne.....		Cycle élémentaire (11 à 13 ans).	291
362	Lutte de côté (répulsion).....		<i>Idem.</i>	291
363	Lutte dos à dos (répulsion).....		<i>Idem.</i>	292
364	Pousser par derrière un camarade qui résiste.		<i>Idem.</i>	292
365	Lutte de résistance par le poignet...		<i>Idem.</i>	293
366	En se tenant par le poignet, chercher à se déplacer.		<i>Idem.</i>	293
367	Lutte de traction par les bras.....		<i>Idem.</i>	294
368	Lutte de répulsion à deux de face (bras fléchis).		<i>Idem.</i>	294
369	Lutte de répulsion à deux, mains sur les épaules.		<i>Idem.</i>	295
370	Lutte de répulsion, épaule contre épaule.		<i>Idem.</i>	295

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE À PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
371	Lutte au carré.....		Cycle élémentaire.....	296
372	Lutte au bâton à une ou deux mains.....		<i>Idem.</i>	296
373	Lutte au bâton (à deux assis, face à face).		<i>Idem.</i>	297
374	Lutte de répulsion à la perche (à deux).		<i>Idem.</i>	297
375	Lutte de traction à la perche (à deux).		<i>Idem.</i>	298
376	Lutte de traction à la corde de face (à deux).		<i>Idem.</i>	299
377	Lutte de traction à la corde de dos (à deux).		<i>Idem.</i>	299
378	Lutte de répulsion à la perche (par équipes).		<i>Idem.</i>	300
379	Lutte de traction à la perche (par équipes).		<i>Idem.</i>	301
380	Lutte de traction à la corde de face (par équipes).		<i>Idem.</i>	301
381	Lutte de traction à la corde de dos (par équipes).		<i>Idem.</i>	302

XI. NAGER.

382	Étude des mouvements de la brasse hors de l'eau.....		Cycle élémentaire.....	305
383	Étude des mouvements de la nage sur le dos hors de l'eau.....		<i>Idem.</i>	307
384	Mise en confiance avec l'eau.....		<i>Idem.</i>	308
385	La brasse.....		<i>Idem.</i>	308
386	La brasse sur le dos.....		<i>Idem.</i>	308
387	Séance de natation.....		<i>Idem.</i>	309
388	Plongeurs.....		<i>Idem.</i>	309
389	Plongeon flèche.....		<i>Idem.</i>	310
390	Sauvetage.....		Cycle supérieur.....	311

XII. PETITS JEUX.

Grimper.

391	Mort et vivant.....		Cycle élémentaire.....	316
392	La prière des Hindous.....		<i>Idem.</i>	316
393	Le chat perché.....		<i>Idem.</i>	316
394	Le chat suspendu.....		<i>Idem.</i>	316
395	Le trépied humain.....		<i>Idem.</i>	317
396	La chèvre.....		<i>Idem.</i>	317
397	La quille humaine.....		<i>Idem.</i>	317

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE À PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
<i>Sauter.</i>				
398	Le pigeon-vole modifié		Cycle élémentaire	317
399	Les coins sur un pied		<i>Idem.</i>	318
400	Les pas de géant		<i>Idem.</i>	318
401	La poursuite à cloche-pied		<i>Idem.</i>	318
402	Les jarcotons		<i>Idem.</i>	318
403	Le coupe-jarret en cercle		<i>Idem.</i>	319
404	Le coupe-jarret en colonne		<i>Idem.</i>	319
405	Le saute-mouton au but		<i>Idem.</i>	319
406	Le saute-mouton à la poursuite		<i>Idem.</i>	320
407	Le saute-borne		<i>Idem.</i>	320
408	Le kangourou		<i>Idem.</i>	320
<i>Lever-Porter.</i>				
409	La balle cavalière		Cycle élémentaire	320
410	L'ours		<i>Idem.</i>	321
411	La course au fardeau		<i>Idem.</i>	321
<i>Courir.</i>				
412	La course à la mouche		Cycle élémentaire	322
413	Les courses attelées		<i>Idem.</i>	322
414	Le colin-maillard		<i>Idem.</i>	322
415	Le loup et les moutons		<i>Idem.</i>	322
416	Le chat et la souris		<i>Idem.</i>	323
417	La chandelle		<i>Idem.</i>	323
418	Frapper Guillaume		<i>Idem.</i>	323
419	L'anguille		<i>Idem.</i>	324
420	Les coins		<i>Idem.</i>	324
421	Les petits paquets		<i>Idem.</i>	324
422	Le chat malade		<i>Idem.</i>	324
423	Le chat coupé		<i>Idem.</i>	324
424	La navette		<i>Idem.</i>	325
425	La navette aux brassards		<i>Idem.</i>	325
426	Pile ou face		<i>Idem.</i>	325
427	Le va-et-vient		<i>Idem.</i>	326
428	La balle au chasseur		<i>Idem.</i>	326
429	Les gendarmes et les voleurs		<i>Idem.</i>	326
430	Le loup et l'agneau		<i>Idem.</i>	327
431	La mère Garuche		<i>Idem.</i>	327
432	L'épervier		<i>Idem.</i>	328
433	La course à deux sur trois jambes		<i>Idem.</i>	328
434	Course à deux sur deux jambes		<i>Idem.</i>	328

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	CYCLE À PARTIR DUQUEL ils peuvent être exécutés.	PAGES.
<i>Lancer.</i>				
435	La balle au pot		Cycle élémentaire	329
436	La balle en posture		<i>Idem.</i>	329
437	Le massacre		<i>Idem.</i>	329
438	La balle nommée		<i>Idem.</i>	330
439	Le croquet-ballon		<i>Idem.</i>	330
440	Le touche-ballon		<i>Idem.</i>	330
441	L'esquive-ballon		<i>Idem.</i>	330
442	La balle au terrain		<i>Idem.</i>	331
<i>Attaque et défense.</i>				
443	Les prisonniers		Cycle élémentaire	331
444	On ne passe pas		<i>Idem.</i>	331
445	Les deux camps		<i>Idem.</i>	332
446	Les chandelles empoisonnées		<i>Idem.</i>	332
447	Manchet maître chez lui		<i>Idem.</i>	332
448	Le combat de coqs		<i>Idem.</i>	332
449	Le tournoi		<i>Idem.</i>	333
XIII. GRANDS JEUX.				
450	Les barres		Cycle élémentaire	334
451	Le drapeau		<i>Idem.</i>	335
452	La grande-thèque		<i>Idem.</i>	336
453	Le bat-ball		<i>Idem.</i>	337
454	Le ballon militaire		<i>Idem.</i>	338
455	Le volley-ball		<i>Idem.</i>	339

CHAPITRE I^{er}.

FORMATIONS ET EXERCICES D'ORDRE. — ÉVOLUTIONS ET RONDES.

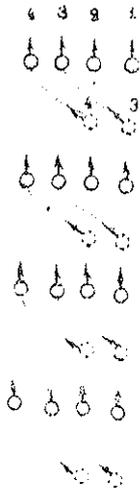
I. — Formations et exercices d'ordre.

1. Formation en ligne sur un rang.
2. Formation en colonne par un.
3. Formation en cercle.
4. Alignements.
5. Formation en ligne sur deux rangs.
6. Formation en ligne sur trois rangs.
7. Passer de la colonne par un à la colonne par deux.



Au commandement de « *Par deux, Marche!* » les numéros pairs se portent à gauche et à hauteur des numéros impairs placés devant eux.

8. Passer de la colonne par deux à la colonne par quatre.



Au commandement de « *Par quatre, Marche!* » les rangs pairs se portent à gauche et à hauteur des rangs impairs placés devant eux. Pour revenir à la colonne par deux ou par un, employer les moyens inverses.

9. Rompre et se rassembler.

Au commandement de « *Rompez vos rangs!* » les élèves se dispersent. A celui de « *Rassemblement dans telle formation!* », ils se portent rapidement face à l'instructeur et se rassemblent dans la formation indiquée.

10. Formation des distances.

Il est utile de varier la manière de prendre les distances afin d'éviter la monotonie.

1^{re} manière. — Les élèves étant placés sur un, deux, ou quatre rangs, l'instructeur commande :

Pour la petite distance « *En position!* »

Fléchir le bras droit en portant la main vers l'élève de droite.

Vers la gauche, « *Marche!* »

Se porter par de petits pas rapides vers la gauche, étendre le bras droit, les doigts près de l'épaule du voisin et tourner la tête vers l'élève qui sert de base.

Au commandement de « *Fixe!* » renvoyer les bras dans le rang.

2^e manière. — Pour la grande distance « *En position!* »

Fléchir les deux bras, paumes en avant, coudes en bas.

Vers la gauche, « *Marche!* »

Se porter par des pas rapides vers la gauche, étendre les bras horizontalement, paumes vers le sol, les doigts touchant ceux du voisin.

Au commandement de « *Fixe!* » renvoyer les bras dans le rang.

3^e manière. — Pour prendre plus rapidement les mêmes distances par temps froid, ou après un jeu, une course, etc.

L'instructeur commande :

A petites distances « *Rassemblement!* « *Fixe!* »

A grandes distances « *Rassemblement!* » « *Fixe!* »

Les élèves se rassemblent et se placent aussitôt à la distance indiquée, un ou deux bras étendus.

Lorsque la place fait défaut, l'instructeur, après avoir fait prendre la petite distance, commande un demi à droite ou un demi à gauche et les élèves peuvent ainsi exécuter tous les exercices.

4^e manière. — Les élèves étant placés sur un seul rang et numérotés de un à quatre ou de un à six, l'instructeur commande :

« *En arrière par quatre (ou par six) à vos postes!* » « *Fixe!* ». . . .

Au commandement de « *A vos postes!* » le numéro 1 ne bouge pas; le numéro 2 se porte rapidement en arrière du numéro 1 à 1 mètre ou 1 m. 80; le numéro 3 se porte à 1 mètre ou 1 m. 80 derrière le n° 2 et le numéro 4 à la même distance derrière le numéro 3. Les numéros 2, 3 et 4 couvrent exactement sur le numéro 1, puis tournent la tête à droite jusqu'au commandement de « *Fixe!* ».

Sur un rang « *Rassemblement!* »

Se rassembler rapidement sur un seul rang et s'aligner poing gauche sur la hanche.

5^e manière. — Les élèves étant placés sur un rang et numérotés de un à quatre, (Si les élèves sont sur deux rangs, le second rang doit se porter en arrière à la distance de quatre pas.)

L'instructeur commande :

« *En avant, prenez les distances!* » « *Marche!* »

Le numéro 1 fait un pas en avant, le numéro 2 fait deux pas, le numéro 3 fait trois pas, le numéro 4 fait quatre pas.

Dans cette formation pas un élève n'échappe à la vigilance de l'instructeur; de plus elle permet de placer un grand nombre d'élèves dans un endroit très restreint.

6^e manière. — Les élèves étant placés sur un ou plusieurs rangs, l'instructeur peut faire prendre rapidement les distances sur la droite, sur la gauche et sur le centre à un ou plusieurs pas.

Dans ce cas l'instructeur commande :

« *Sur le centre, à (un, deux, trois) pas, prenez vos distances Marche!* »

A ce commandement, les élèves font un à droite ou un à gauche et se portent rapidement à la distance indiquée, sans étendre les bras; ils conservent la tête tournée vers l'élève qui sert de base, jusqu'au commandement de « *Fixe!* »

7^e manière. — Les élèves étant en cercle les uns derrière les autres et numérotés par trois :

L'instructeur commande :

« *A gauche gauche! Numéro 1, un pas en avant, numéro 3, un pas en arrière Marche!* »

L'instructeur se place au centre.

11. A gauche — A droite.

Tourner sur le talon gauche d'un quart de cercle à gauche (*droite*) en élevant un peu la pointe du pied gauche et le pied droit; rapporter ensuite le talon droit à côté du gauche et sur la même ligne.

12. Demi à gauche — Demi à droite.

Exécuter le mouvement comme celui de : à gauche (*droite*); ne tourner que d'un demi-quart de cercle.

13. Un pas en avant — Un pas en arrière.

Au commandement de « *Marche!* » porter le pied gauche en avant (en arrière) et ramener le pied droit auprès du pied gauche.

14. Un pas à gauche — Un pas à droite.

Au commandement de « *Marche!* » porter le pied gauche (*droit*) à gauche (*à droite*) et ramener le pied droit (*gauche*) à côté de l'autre.

15. Demi-tour de pied ferme.

Faire un demi à droite sur le talon gauche et placer le pied droit en équerre, le milieu du pied vis-à-vis et à environ dix centimètres du talon gauche. Tourner ensuite sur les deux talons en élevant un peu la pointe des pieds, les jarrets tendus, faire face en arrière et rapporter ensuite le talon droit à côté du gauche.

II. Évolutions et rondes.

16. Marche normale à différentes cadences.

Étant en colonne, les élèves progressent en marche normale. Au commandement de l'instructeur, ils accélèrent l'allure ou la diminuent.

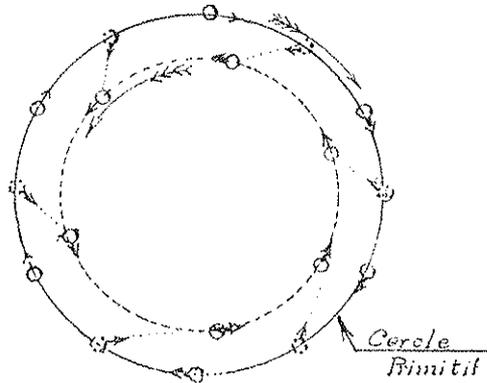
17. Marche avec battement de pied.

Les élèves étant placés en colonne et en marche, exécutent un battement de pied sur le sol en élevant le genou et en étendant énergiquement la jambe et le pied. Ce battement peut être marqué sur le même pied ou sur l'un et l'autre pied; il suffit de le faire exécuter tous les trois ou tous les quatre pas.

18. Marche avec chant.

Au commandement de « *Marche avec chant!* » un élève donne le ton; à celui de « *Marche!* » qui est fait au moment où le pied gauche porte à terre les élèves font deux pas et attaquent le chant, au moment où le pied gauche touche à nouveau le sol. Au commandement de « *Cessez!* » les élèves reprennent la marche normale.

19. Marche en cercle.



La classe étant formée en cercle, la faire numérotéer.

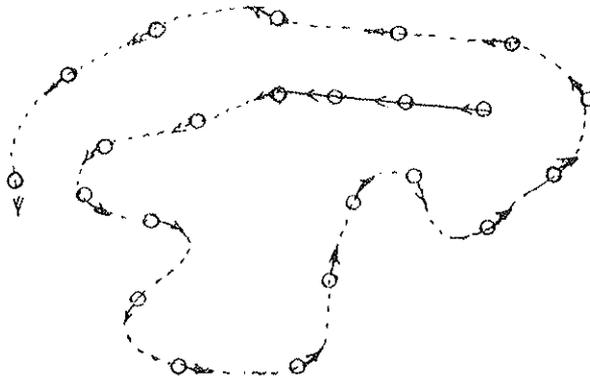
A l'indication « *Formez le cercle intérieur!* » les numéros pairs (impairs) changent de direction vers l'intérieur et forment un cercle tournant dans un sens opposé à celui des numéros impairs (pairs).

A l'indication « *Reformez le cercle!* » les numéros pairs (impairs) reprennent leur place dans le cercle primitif.

A l'indication « *Formez le cercle extérieur!* » les numéros pairs (impairs) changent de direction vers l'extérieur et forment un cercle tournant dans un sens opposé à celui des numéros impairs (pairs).

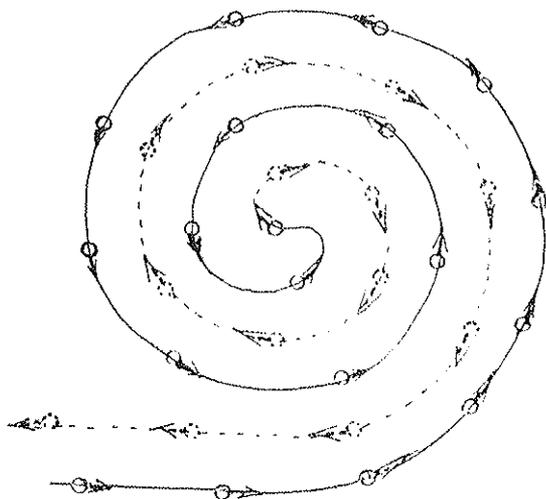
A l'indication « *Reformez le cercle!* » les numéros pairs (impairs) reprennent leur place dans le cercle primitif.

20. Marche serpentine.



Les élèves placés en colonne par un suivent le chef de file qui fait décrire des sinuosités à la colonne rappelant ainsi la progression du serpent sur le sol.

21. Marche en spirale. — (L'escargot.)

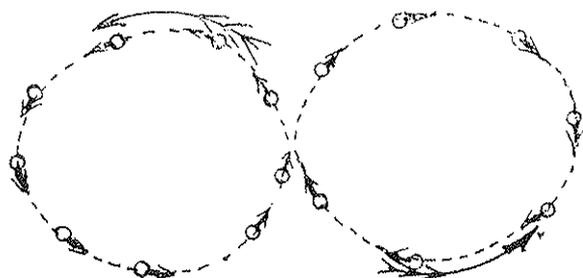


L'instructeur commande « *A droite, ou à gauche, marche en spirale, Marche!* »

L'élève numéro 1 s'avance en suivant une courte circonférence dont le rayon décroît progressivement; il forme ainsi une spirale dont il occupe le centre. Pour la dérouler, il fait un changement de direction à gauche ou à droite dans les espaces libres. Lorsque la spirale est déroulée, l'instructeur commande « *En avant, Marche!* » et l'élève qui conduit progresse droit devant lui. La classe est arrêtée lorsqu'elle est en colonne rectiligne.

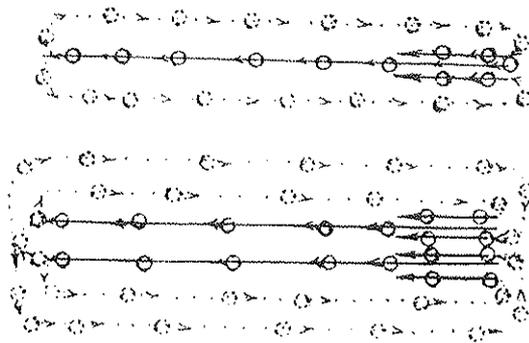
Pour bien exécuter cette marche il faut placer en tête un élève exercé.

22. Former le huit.



Les élèves sont placés en colonne par un ou en cercle. Au commandement de : « *Formez le huit Marche!* » l'élève de tête exécute un changement de direction à gauche (à droite) et vient couper la colonne ou le cercle vers le milieu, pour reformer ensuite la deuxième boucle du huit. La colonne ou le cercle sont reformés au commandement de : « *Reformez la colonne ou le cercle, Marche!* »

23. Marche des gymnastes.

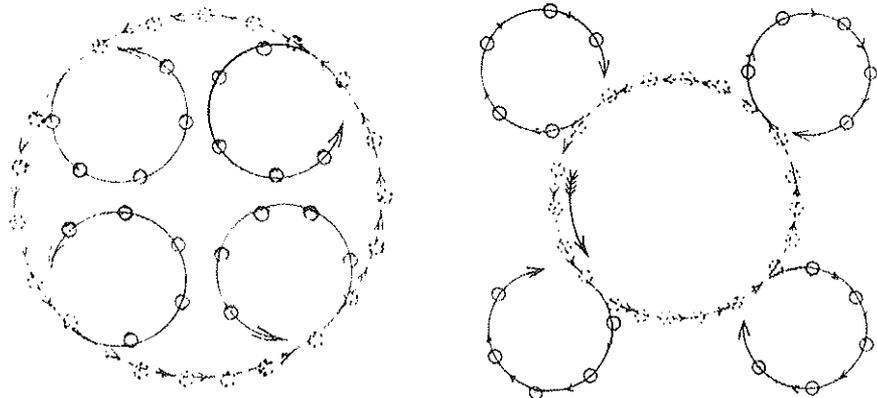


Les élèves étant placés en colonne par deux ou par quatre numérotés et en marche, l'instructeur commande : *Marche des gymnastes Marche !* 1° La file (ou les files) de droite changent de direction à droite; la file (ou les files) de gauche, à gauche. A l'indication de l'instructeur, la colonne se reforme par les mêmes moyens.

Étant en colonne par un, au commandement de : « *Marche des gymnastes Marche !* » l'élève de tête fait deux changements successifs de direction à droite et le numéro 2 fait deux changements successifs de direction à gauche. Les numéros impairs suivent le numéro 1 et les numéros pairs suivent le numéro 2 : A l'indication de l'instructeur, la colonne se reforme par les mêmes moyens.

Cette évolution, *marche des gymnastes*, peut être encore exécutée suivant des modes très différents; ainsi, la classe étant en colonne par deux (ou par quatre) le rang (ou les rangs de droite) fait (font) deux changements successifs de direction à gauche, et le rang (ou les deux rangs) de gauche, deux changements successifs de direction à droite. A l'indication de l'instructeur la colonne se reforme par les mêmes moyens.

24. Former les petits cercles intérieurs et extérieurs.

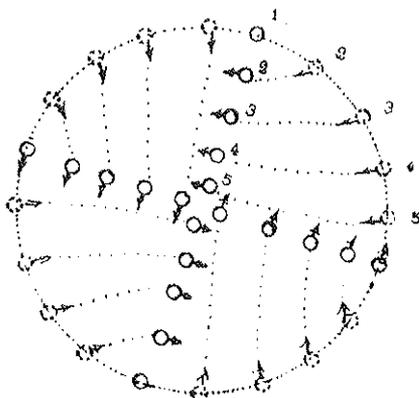


La classe étant formée en cercle, la faire numérotée en quatre fractions égales. A l'indication : « *Formez les petits cercles intérieurs !* » chaque fraction conduite par les numéros 1 forme un petit cercle à l'intérieur.

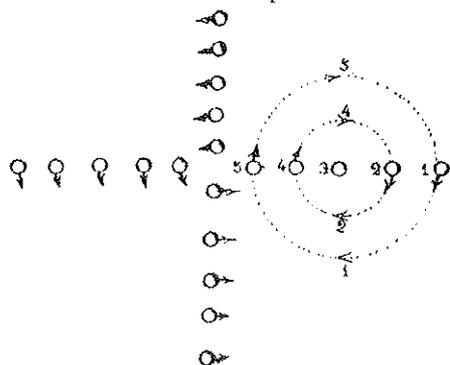
A l'indication : « *Reformez le cercle !* » le grand cercle est reformé par les moyens inverses et la première direction de marche est reprise.

A l'indication : « *Formez les petits cercles extérieurs !* » le mouvement s'exécute d'après les mêmes principes, mais les cercles sont formés vers l'extérieur.

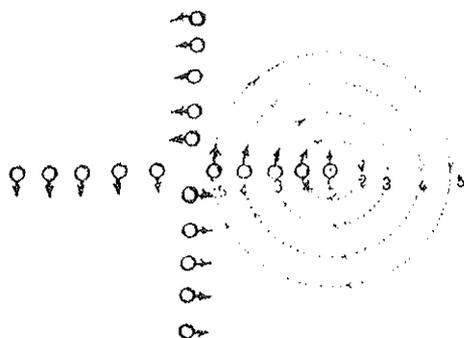
25. Former les ailes de moulin.



La classe étant formée en cercle, la faire numérotée en quatre fractions égales. A l'indication : « Marche en ailes de moulin » les numéros, 2 3, 4, 5, etc., se forment en ligne vers le centre à hauteur du numéro 1 qui continue à marcher. Dans chaque fraction les élèves se tiennent par la main; ceux du centre se donnent également la main pour former le pivot.



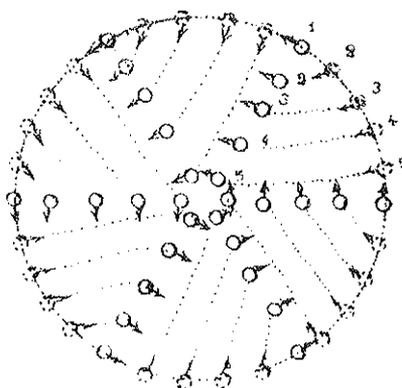
A l'indication : « Changez ! » l'aile marchante continuant à avancer se porte au centre et devient pivot. Celui-ci recule et forme l'aile marchante. La marche continue dans le sens opposé à celui du début.



A l'indication : « Ouvrez ! » les quatre fractions, pivotant sur l'aile marchante, qui marque le pas, font un tour complet, reforment le pivot et continuent la marche dans le même sens.

A l'indication : « Reformez le cercle ! », chacun lâche la main du voisin et reprend sa place de départ pour reformer le cercle.

26. Marche en étoile.



Les élèves fractionnés en six groupes numérotés de un à six marchent en cercle. Au commandement de : « Marche en étoile . . . Marche ! » les numéros 1 continuent à marcher pendant que les élèves de leur groupe viennent se placer rapidement à leur gauche, formant ainsi les branches de l'étoile.

Au commandement de : « Reformez le cercle . . . Marche ! », les numéros 1 continuent à marcher pendant que les élèves de leur groupe reprennent leur place derrière eux.

27. Marche en avant, en arrière, de côté.

Les élèves sont en colonne, ou sur plusieurs rangs. Ils se mettent en marche, au commandement de : « En avant . . . Marche ! (en arrière . . . Marche !) »

Au commandement : « Marche de côté, à droite (à gauche) . . . Marche ! », ils se déplacent latéralement jusqu'au commandement de : « Section halte ! ».

Au commandement de : « Marche oblique, à droite (à gauche) . . . Marche ! » ils se déplacent individuellement en avant et à droite (à gauche) jusqu'au commandement de : « Section halte ! ».

Ces marches peuvent se faire successivement, sans qu'il soit nécessaire d'arrêter la classe pour passer d'un type de marche à l'autre.

28. Marche avec changement de pas.

Au commandement de : « Changez de pas . . . Marche ! » rapprocher le pied qui est en arrière de celui qui vient de poser à terre et repartir de ce dernier pied.

29. Demi-tour à droite en marchant.

Au commandement de : « Marche ! » qui est fait à l'instant où le pied droit pose à terre, placer le pied gauche à sa distance, faire face en arrière en tournant sur ce pied, rapporter le pied droit à côté du gauche et repartir du pied gauche dans la nouvelle direction.

30. Demi-tour à droite en s'arrêtant.

Au commandement de : « *Halte!* » qui est fait à l'instant où le pied droit pose à terre, placer le pied gauche à sa distance, faire demi-tour en tournant sur ce pied et rapporter le pied droit sur l'alignement du gauche.

31. Changement de direction à gauche, à droite.

La direction est indiquée par l'instructeur. Au commandement de : « *Marche!* » l'élève de base se place sans à-coup dans la nouvelle direction et règle sa marche de manière à ce que la colonne extérieure n'ait pas à allonger le pas.

32. A gauche (à droite) en marchant.

Au commandement de : « *Marche!* » qui est fait au moment où le pied gauche (droit) pose à terre, placer le pied droit (gauche) à sa distance, tourner le corps en portant le pied gauche (droit) dans la nouvelle direction et continuer la marche.

33. Rondes.

L'instructeur fait exécuter aux élèves des rondes en tournant alternativement vers la gauche et vers la droite.

Les rondes sont coupées de courts intermédiaires pendant lesquels les élèves exécutent quelques gestes simples et amusants, à l'imitation de l'instructeur.

Parmi les rondes les plus connues, on peut rappeler :

Sur le Pont d'Avignon.

Il court, il court le furet.

Le Petit Roi d'Angleterre.

Savez-vous planter les choux?

Nous n'irons plus au bois.

La ronde des métiers (au cours de laquelle sont mimés les gestes connus du semeur, du faucheur, du menuisier, etc.).

Rondes chantées diverses.

CHAPITRE II.

LES ASSOUPPLISSEMENTS.

Les assouplissements sont des mouvements à effets correctifs et à effets localisés sur chaque articulation et sur les muscles qui la commandent.

Ils doivent être exécutés d'une manière *complète* et *continue*.

Lorsque l'énoncé de l'assouplissement comporte l'indication (différents plans)... le mouvement doit être exécuté dans les trois plans verticaux : antéro-postérieur, oblique en dehors et latéral. Pour que le travail soit complet, le segment déplacé doit être à la fin du mouvement dans chaque plan, ramené *le plus en arrière* possible.

*

* *

Lorsque l'énoncé de l'assouplissement n'indique pas la position de départ, on doit commencer le mouvement en partant de la station droite.

*

* *

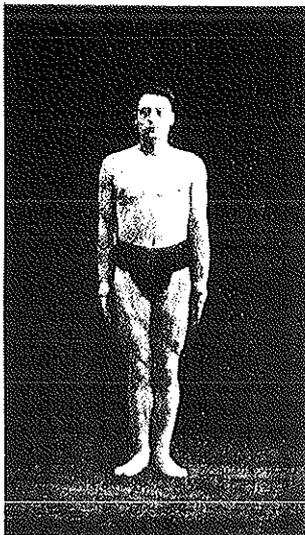
NOTA. — La présentation des exercices de la Méthode est faite sur deux colonnes :

Colonne de gauche : Description du mouvement.

Colonne de droite : Fautes à éviter.

A. Positions de départ.

84. Station droite.



Position du « Garde à vous », maintenue sans raideur, le corps restant souple.



Tête baissée.
Épaules et abdomen portés en avant.
Ensellure lombaire exagérée.
Raideur générale excessive.

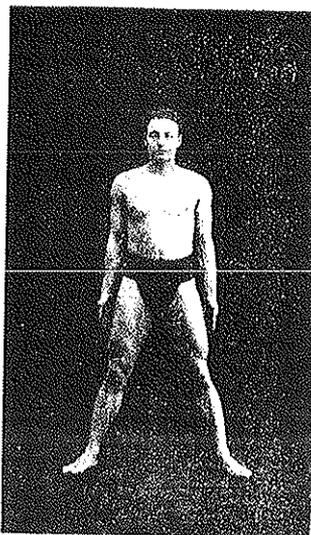
35. Mains aux hanches.



Mains sur le bord supérieur des hanches, doigts allongés et joints en avant, pouces en arrière, coudes et épaules effacés. La position doit être maintenue sans raideur.

Épaules levées et portées en avant.
Coudes portés en avant.
Bras raidis.

36. Station écartée (1).

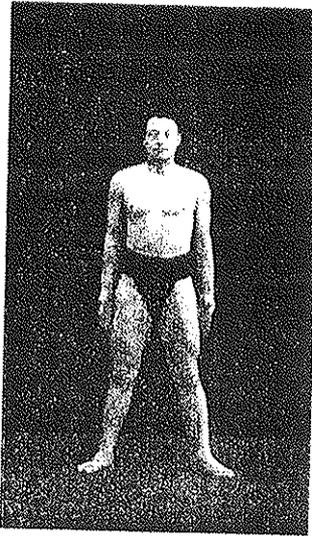


Porter le pied gauche à deux longueurs de pieds environ vers la gauche, le poids du corps également réparti sur les deux jambes tendues les pieds posés à plat sur le sol.

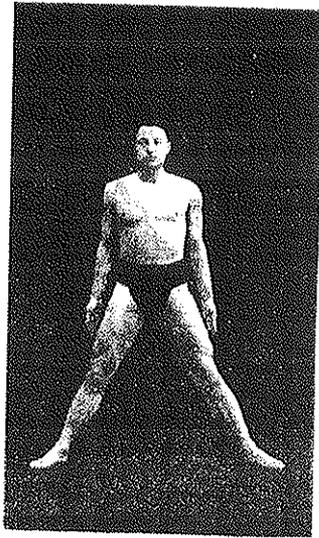
Pieds inégalement ouverts.
Jambes légèrement fléchies.

(1) La station diffère de la fente en ce que dans la station les jambes restent toujours tendues, tandis que dans la fente une jambe est fléchie.

37. Grande station écartée.



Porter le pied gauche vers la gauche à une longueur et demie de pied environ, puis porter le pied droit vers la droite à une même distance, le poids du corps également réparti sur les deux jambes tendues, les pieds posés à plat sur le sol.



Pieds inégalement ouverts.
Tronc penché en avant.

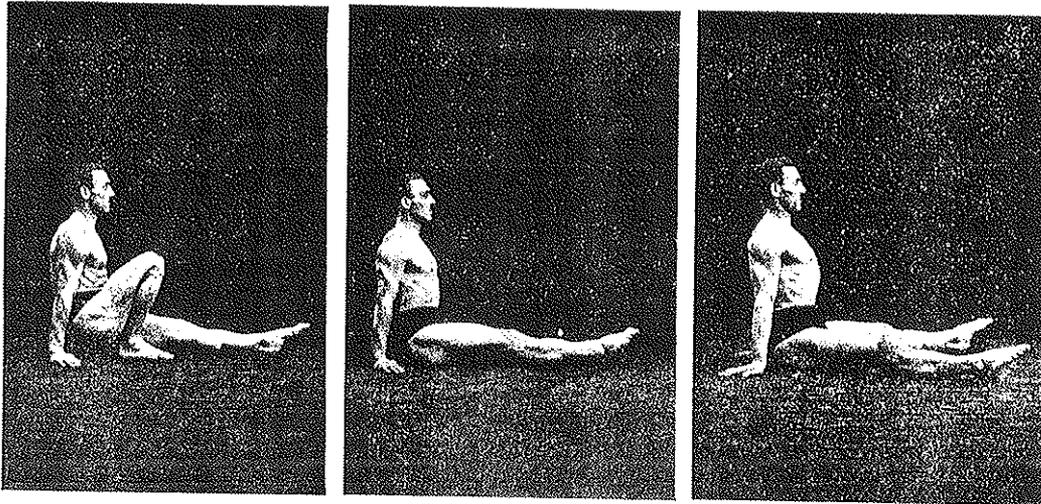
38. Station avant.



Porter le pied gauche (droit) en avant à deux longueurs de pied environ, le poids du corps également réparti sur les deux jambes tendues, les épaules face en avant, les pieds posés à plat sur le sol.

Poids du corps portant sur la jambe arrière.
Pieds inégalement ouverts.
Rotation du tronc du côté opposé à la jambe avant.

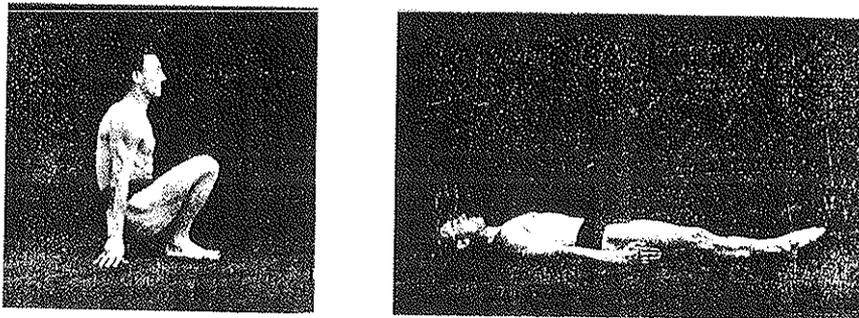
39. Assis jambes écartées.



Fléchir la jambe droite en portant la jambe gauche en avant; prendre appui des mains sur le sol, s'asseoir en étendant la jambe droite près de la jambe gauche; écarter les jambes tendues, pieds en extension en portant les bras légèrement en arrière et en dehors, mains au sol.

Dos arrondi.
Jambes fléchies.
Pieds en flexion.
Jambes insuffisamment écartées.

40. Sur le dos.

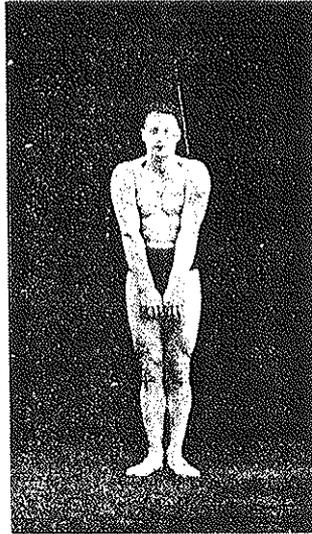


Fléchir les jambes en prenant appui des mains sur le sol un peu en arrière des talons, s'asseoir en étendant les jambes réunies en avant et se coucher sur le sol dans la position du «Garde à vous», pieds réunis et en extension, tête reposant à terre.

Mains à plat sur le sol.
Pieds écartés.
Pieds en flexion.
Jambes non allongées.
Tête ne reposant pas à terre.

B. Assouplissements des bras.

41. Porter les épaules en avant et en arrière.



Porter les épaules en avant, puis en arrière, les bras pendant naturellement.

1^{re} phase :

Élever les épaules et les bras en arrière, fléchir légèrement le tronc, la tête rentrée.

2^e phase :

Porter la tête en avant et incliner le tronc en arrière.

42. Circumduction des épaules d'avant en arrière (d'arrière en avant).

a. D'avant en arrière :

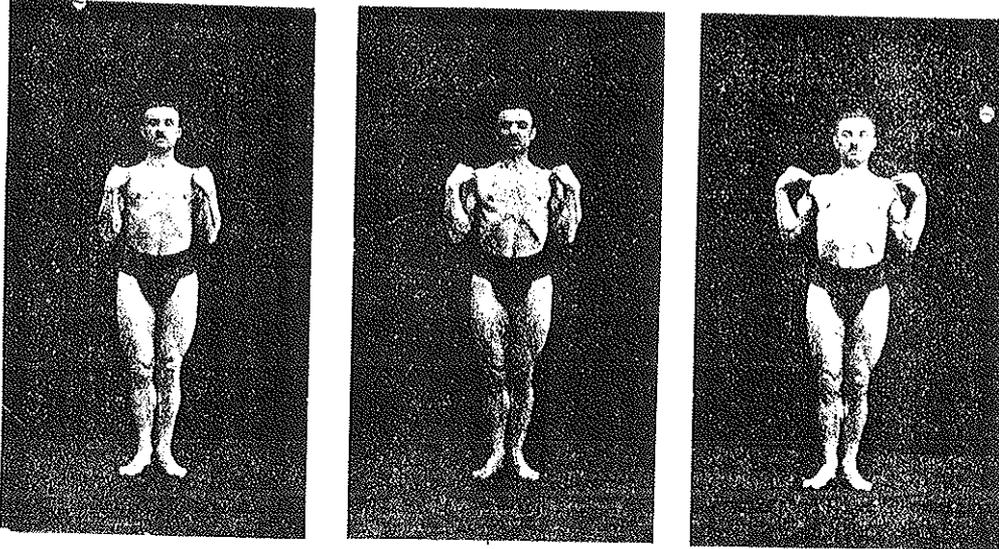
Porter les épaules en avant puis en haut, continuer la circumduction en les portant en arrière, les bras pendant naturellement. Revenir à la position de départ.

Circumduction incomplète.
Tête penchée en avant.
Légère flexion et extension du tronc.

b. D'arrière en avant :

Exécuter le mouvement par les moyens inverses.

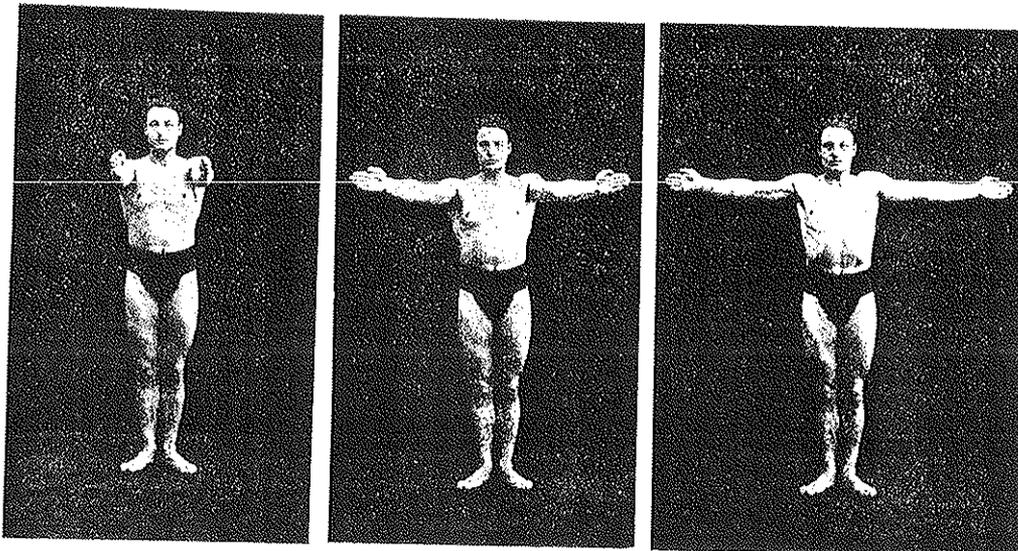
43. Flexion des avant-bras (différents plans).



Fléchir les avant-bras dans le plan avant ;
les poignets souples.
Revenir à la position de départ.
Exécuter le mouvement dans le plan oblique,
puis latéral.

Coudes portés en avant au moment de la flexion.

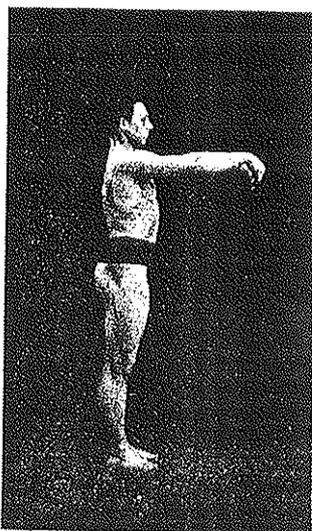
44. Elevation horizontale des bras (différents plans).



Élever horizontalement les bras tendus successivement dans les plans avant, oblique et latéral; les mains restant toujours dans le plan d'exécution.

Bras élevés plus haut que l'horizontale.
Lorsque les bras s'abaissent, faire basculer l'omoplate au lieu de la fixer.

45. Élévation horizontale des bras avec flexion et extension de la main (différents plans).

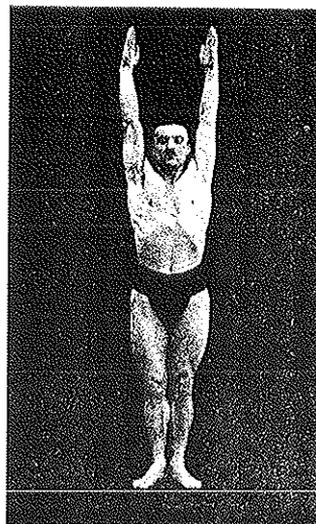
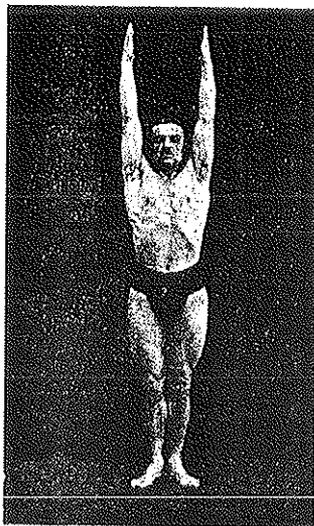


Comme le mouvement précédent avec flexion des mains lorsque les bras s'élèvent, avec extension des mains lorsqu'ils s'abaissent.

Comme au n° 44.

Le passage de la flexion à l'extension des mains s'exécute en souplesse, sans marquer de temps d'arrêt.

46. Élévation verticale des bras (différents plans)

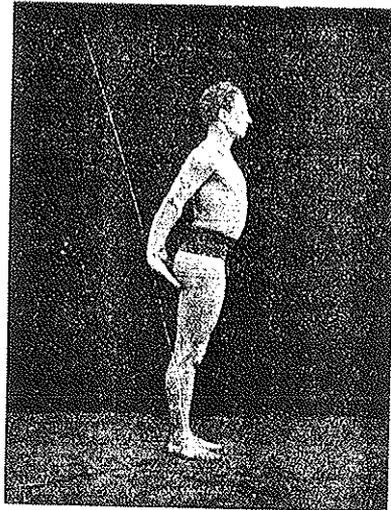
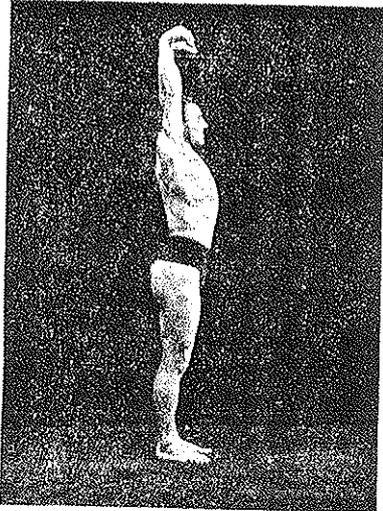


Élever verticalement les bras tendus successivement dans les plans avant, oblique et latéral.

Tête baissée et tronc incliné en arrière pendant l'élévation des bras.

Tête baissée et flexion du corps en avant lorsque les bras sont portés en arrière.

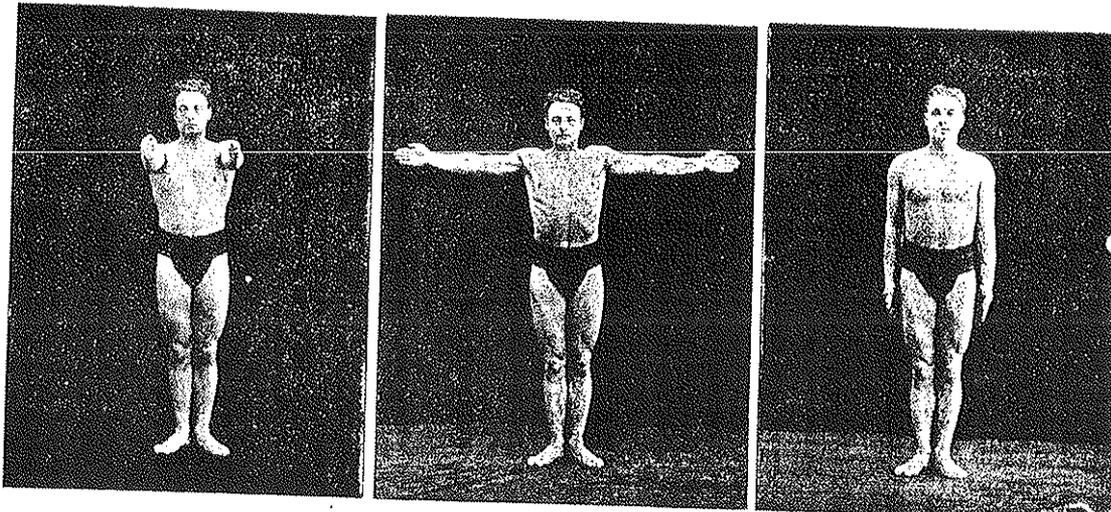
47. Élévation verticale des bras avec flexion et extension de la main (différents plans).



Exécuter l'exercice précédent la main en flexion pendant l'élévation puis en extension pendant l'abaissement

Comme au n° 46.

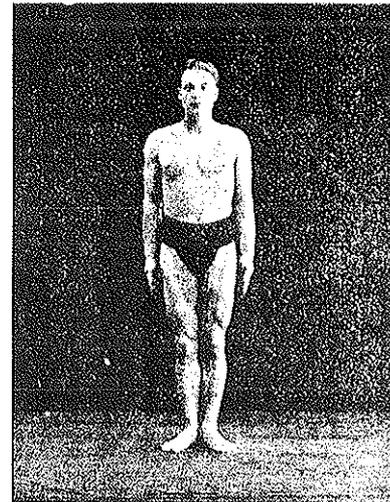
48. Élévation avant puis écartement arrière des bras.



Élever horizontalement les bras tendus dans le plan avant, les écarter en arrière, les mains restant à la hauteur des épaules.
Revenir à la position de départ.

Bras portés brusquement en arrière pendant que la tête s'incline en avant.
Bras insuffisamment portés en arrière avant l'abaissement.

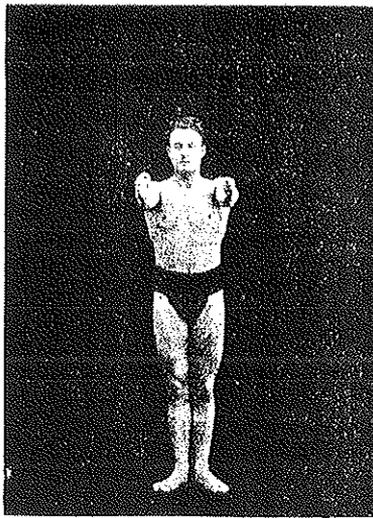
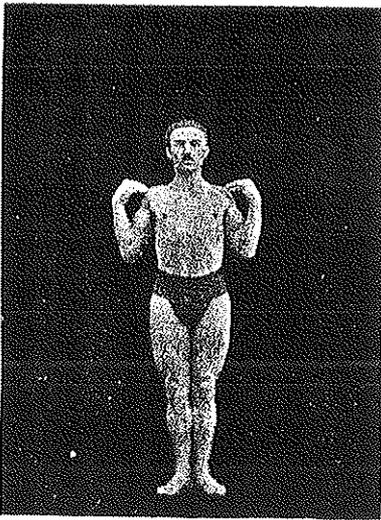
49. Élévation avant puis écartement arrière des bras avec flexion et extension de la main.



Comme l'exercice précédent, mains en flexion dans le plan de déplacement des bras pendant leur élévation et leur écartement en arrière ; mains en extension pendant l'abaissement des bras.

Comme au n° 48.

50. Flexion des avant-bras puis extension avant (verticale, latérale) des bras.



Fléchir les avant-bras, poignets souples, dans le plan latéral :

a. Étendre les bras en avant, les paumes des mains se faisant face. Revenir à la position de départ par les moyens inverses ;

b. Étendre les bras verticalement à l'écartement des épaules, paumes des mains se faisant face. Revenir à la position de départ par les moyens inverses ;

c. Étendre les bras latéralement dans le plan horizontal, en les portant le plus en arrière possible, paumes des mains en avant. Revenir à la position de départ par les moyens inverses.

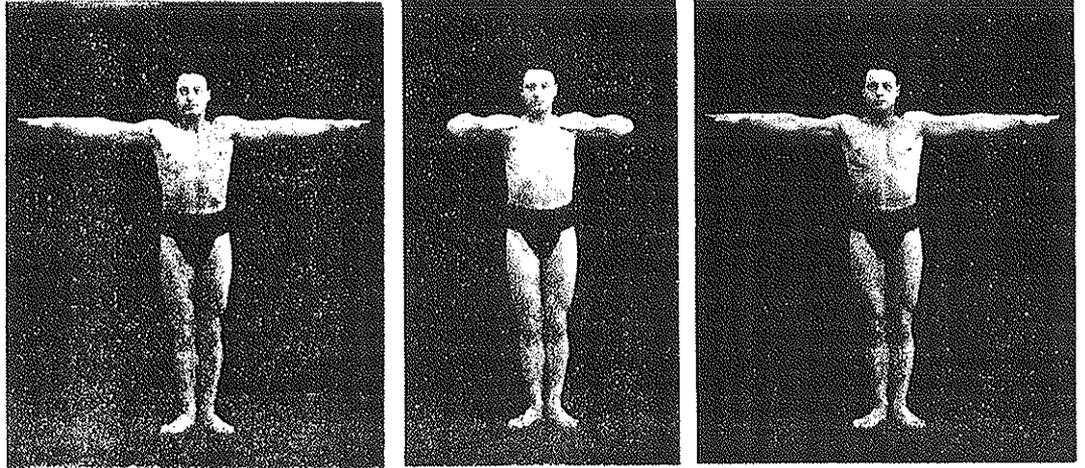
Pendant la flexion des avant-bras :
Coudes écartés du corps.
Mains portées en avant des épaules.

a. Bras étendus plus haut que l'horizontale.

b. Tête levée et tronc incliné en arrière.
Tête baissée et flexion du tronc en avant.

c. Bras étendus au-dessous de l'horizontale.
Mains insuffisamment portées en arrière.

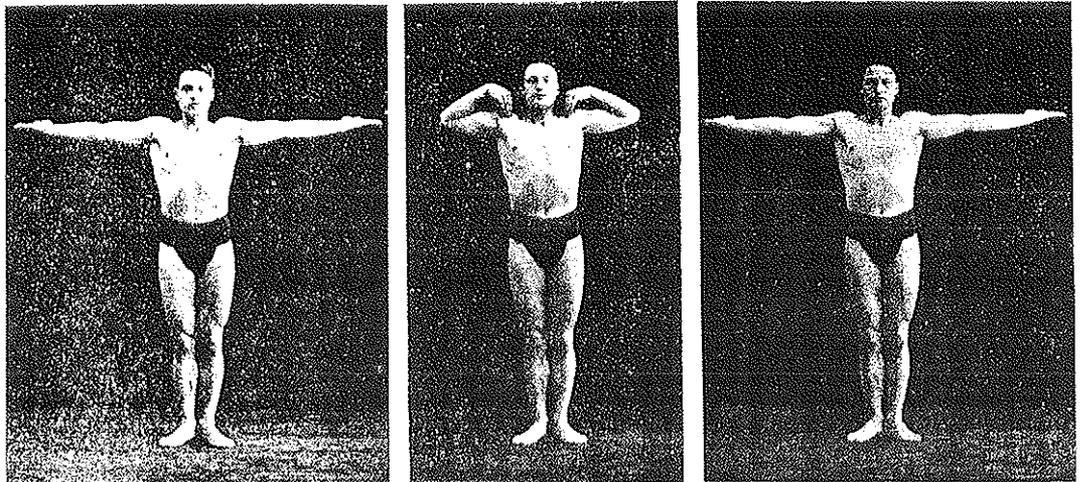
51. Élévation latérale des bras, puis flexion des avant-bras dans un plan horizontal.



Élever latéralement les bras tendus jusqu'à l'horizontale en passant le plus en arrière possible, la paume des mains en dessous; fléchir les avant-bras horizontalement. Revenir à la position de départ par les moyens inverses.

Port de la tête en avant.

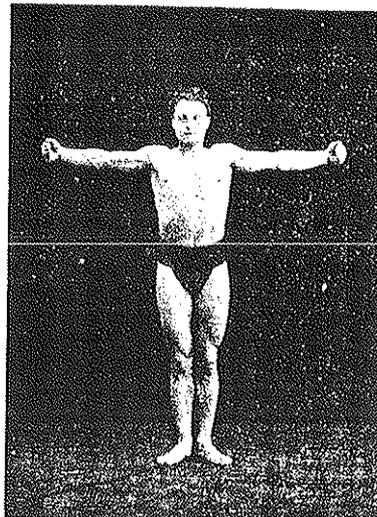
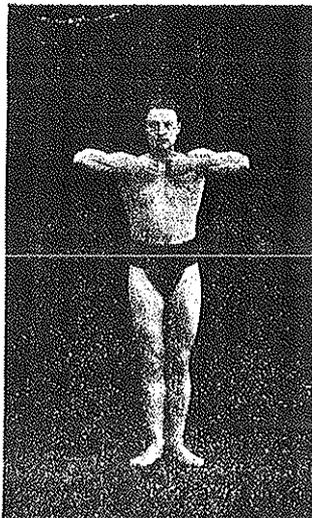
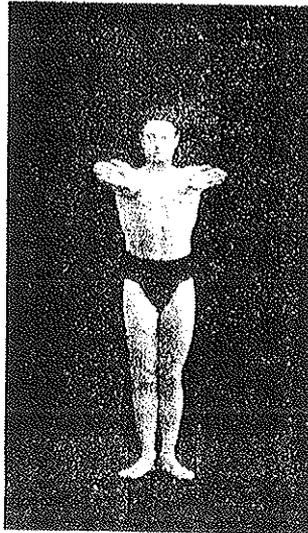
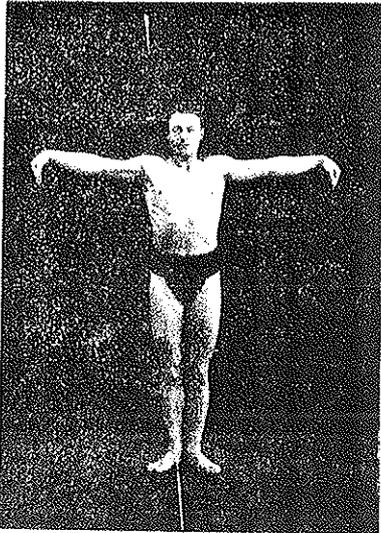
52. Élévation latérale des bras, puis flexion des avant-bras dans un plan vertical.



Élever latéralement les bras tendus jusqu'à l'horizontale en passant le plus en arrière possible, la paume des mains en dessus; fléchir les avant-bras verticalement puis les étendre latéralement et en arrière. Revenir à la position de départ.

Comme au n° 51.
Coudes abaissés pendant la flexion des avant-bras sur les bras.

53. Élévation latérale des bras puis rapprochement en avant suivi de flexion et extension des avant-bras dans un plan horizontal.



Élever latéralement les bras tendus jusqu'à l'horizontale, mains en flexion; les amener dans le plan avant, mains en extension; fléchir les avant-bras dans le plan horizontal, mains en flexion en portant les coudes le plus en arrière possible, puis les étendre latéralement et revenir à la position de départ, mains en extension.

Bras insuffisamment portés en arrière pendant l'élévation.

Coudes abaissés pendant la flexion des avant-bras.

Mains insuffisamment portées en arrière pendant l'extension des avant-bras.

54. Circumduction des bras d'avant en arrière (d'arrière en avant).

a. *D'avant en arrière :*

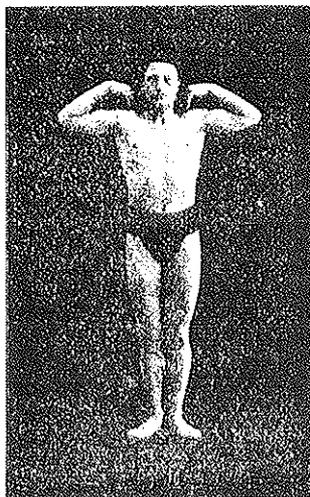
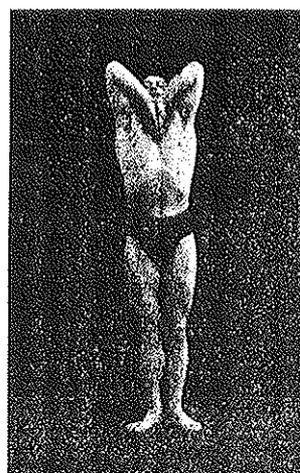
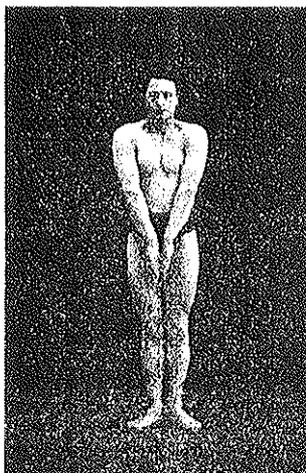
Élever les bras tendus, poignets souples, jusqu'à la verticale; continuer la circumduction en abaissant les bras latéralement et en arrière, paumes des mains en dessus. Revenir à la position de départ.

Ne pas passer par la position bras arrière et en y passant, porter la tête en avant.

b. *D'arrière en avant :*

Exécuter le mouvement par les moyens inverses.

55. Circumduction des bras fléchis.

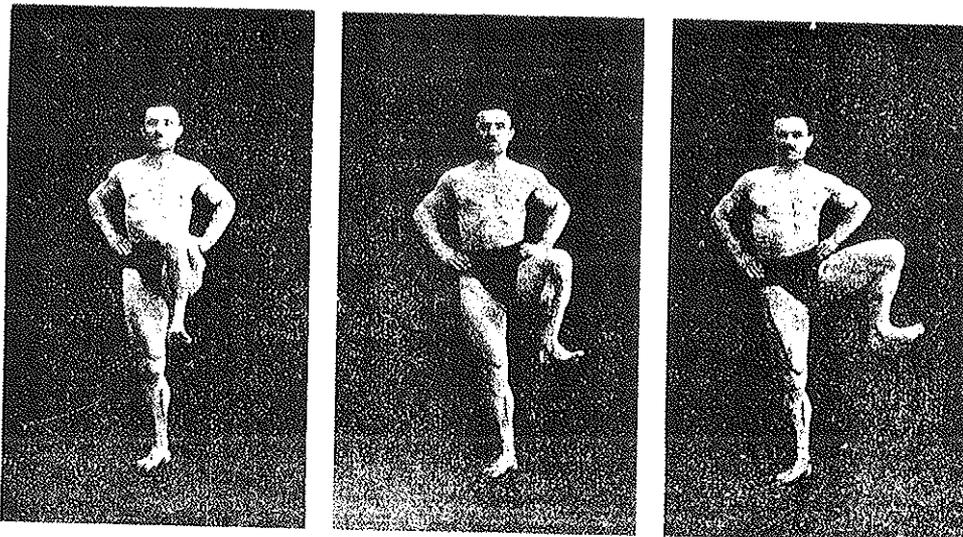


Porter les épaules en avant, les mains se joignant dos à dos, élever les coudes le plus haut possible, l'avant-bras et la main pendant naturellement; continuer la circumduction en portant les coudes le plus loin possible en arrière; écarter les avant-bras, en les abaissant en arrière d'un mouvement continu et revenir à la position de départ.

Comme au n° 54.
Avant-bras écartés avant l'élévation maximum des coudes.

C. Assouplissements des jambes.

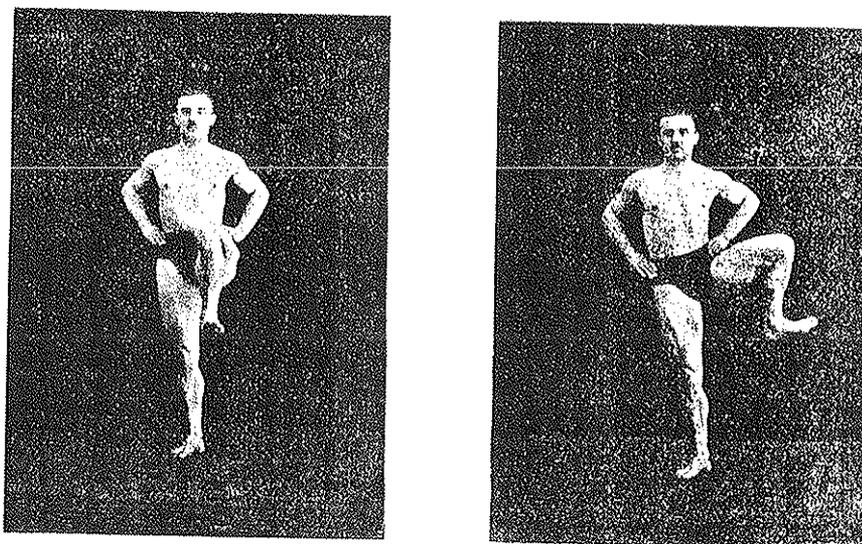
56. Mains aux hanches. — Élévation du genou (différents plans).



Élever le genou le plus haut possible successivement dans les plans avant, oblique et latéral, pied en flexion pendant l'élévation, pied en extension pendant l'abaissement.

Rotation du tronc pendant l'élévation du genou dans les plans oblique et latéral.
Ne pas élever le genou le plus possible.

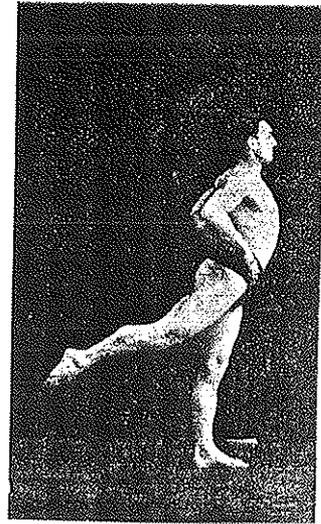
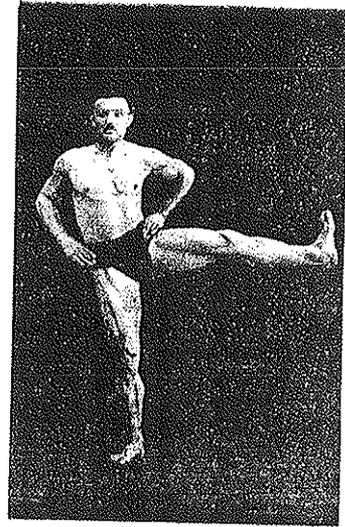
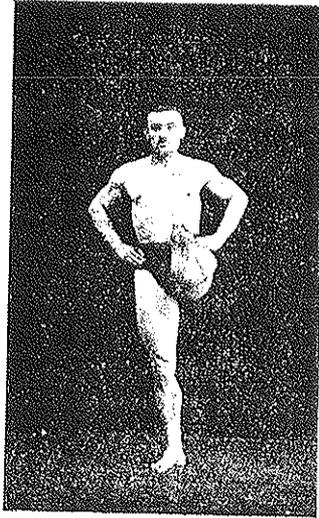
57. Mains aux hanches. — Élévation avant et écartement latéral du genou.



Élever le genou le plus haut possible en avant, pied en flexion, puis le porter latéralement et revenir à la position de départ pied en extension.

Genou insuffisamment élevé.
Genou abaissé pendant l'écartement latéral.
Rotation du tronc accompagnant l'écartement latéral du genou.

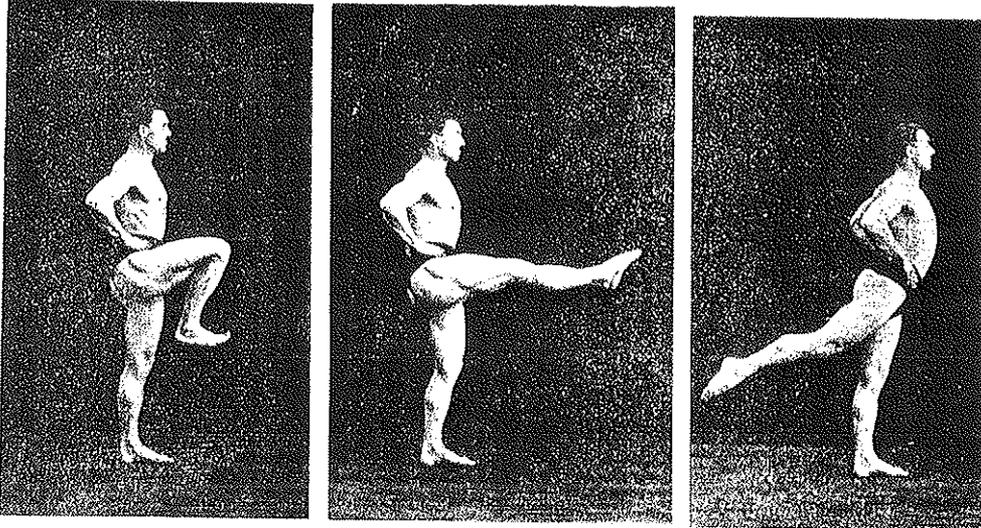
58. Mains aux hanches. — Élévation de la jambe tendue (différents plans).



Élever la jambe tendue en avant pied en flexion, l'abaisser et la porter pied en extension le plus loin possible en arrière.
Exécuter le mouvement dans le plan oblique puis latéral.

Mouvement de la jambe non conduit.
Corps incliné du côté opposé à l'élévation de la jambe.
Rotation du tronc pendant l'élévation de la jambe dans le plan oblique ou latéral.

59. Mains aux hanches. Élévation du genou puis extension de la jambe (différents plans).



Élever le genou le plus haut possible en avant, pied en flexion; étendre la jambe et le pied en les élevant, puis les abaisser et les porter le plus loin possible en arrière.
Exécuter le mouvement dans le plan oblique puis latéral.

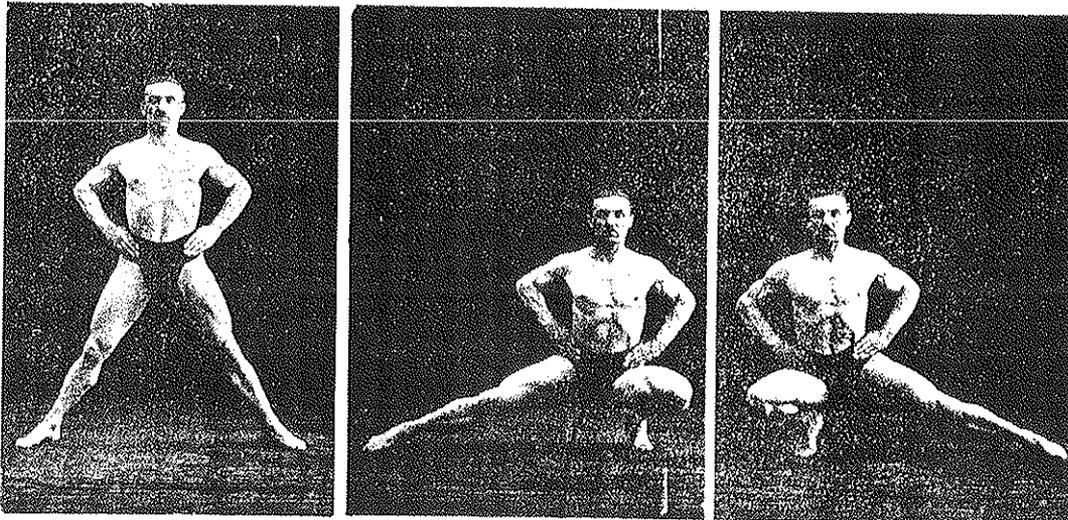
Flexion du tronc au moment de l'élévation du genou.

Extension du tronc au moment de l'extension de la jambe.

Corps incliné pendant le port de la jambe en arrière.

Rotation du tronc pendant l'élévation de la jambe dans le plan oblique ou latéral.

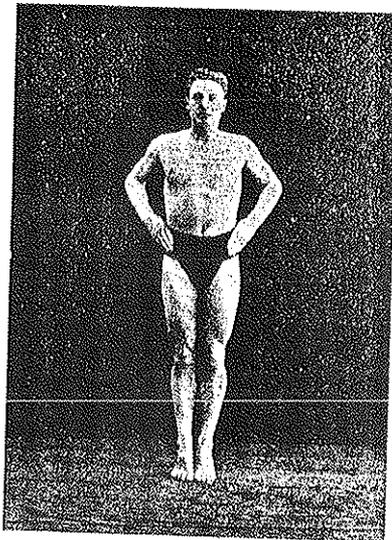
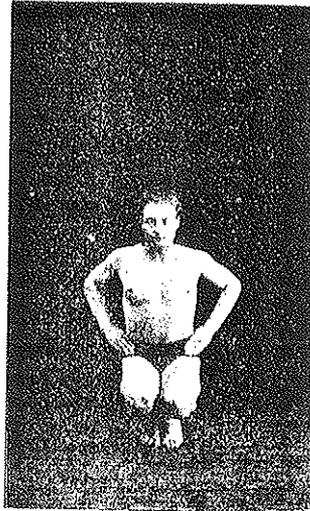
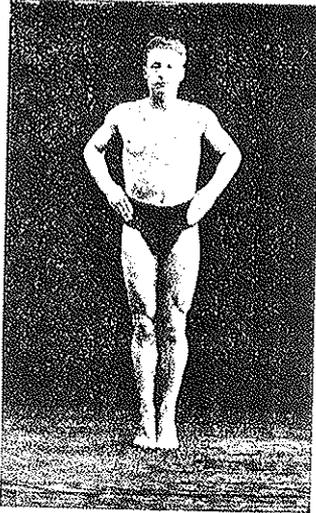
60. Grande station écartée, mains aux hanches. Flexion alternative des jambes.



Étant en grande station écartée, fléchir alternativement les jambes, le tronc restant droit, le talon quittant le sol le plus tard possible.

Tronc incliné en avant ou latéralement.
Rotation du tronc du côté de la flexion.

62. Mains aux hanches. — Flexion et extension des jambes genoux et pieds joints.



Comme l'exercice précédent, genoux et pieds joints.

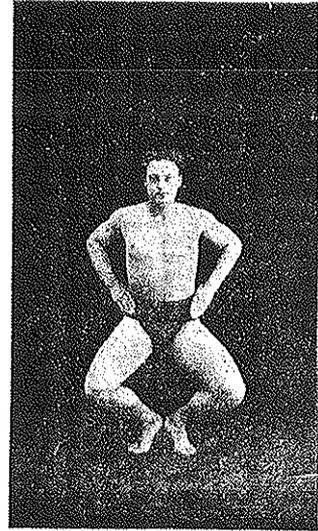
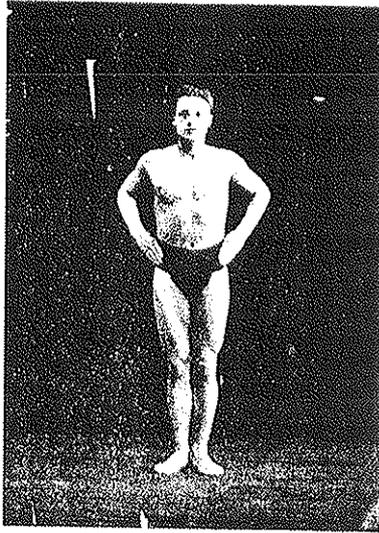
Comme au n° 61.
Genoux et pieds disjoints pendant l'exécution de la flexion.

63. Mains aux hanches. — Circumduction de la jambe.
(*a.* d'avant en arrière. — *b.* d'arrière en avant.)

a. Opérer la circumduction en passant par les positions obliques en dedans et latérale pied en flexion, puis arrière pied en extension.
b. Exécuter le mouvement par les moyens inverses.

Rotation du tronc pendant que la jambe exécute la circumduction.
Circumduction incomplète.

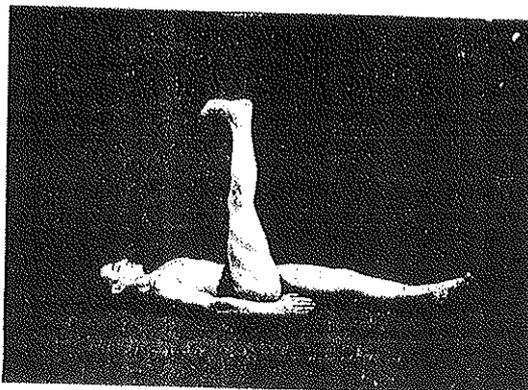
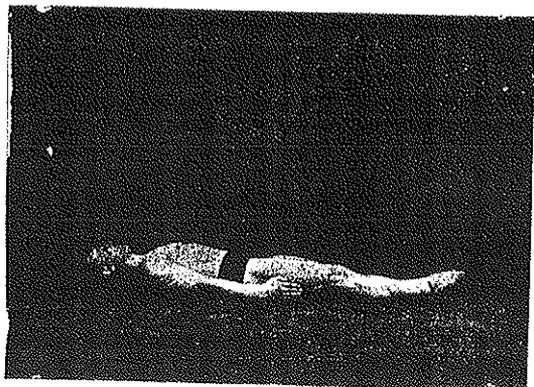
64. Mains aux hanches. — Demi-flexion des jambes, extension latérale d'une jambe.



S'élever sur la pointe des pieds, fléchir les jambes les genoux écartés, porter le poids du corps sur une jambe, étendre l'autre latéralement, la pointe du pied (face interne) prenant seule contact avec le sol; s'élever sur la jambe fléchie en revenant à la position de départ.
Exécuter le mouvement de l'autre jambe.

Corps incliné du côté opposé à la jambe qui s'étend.

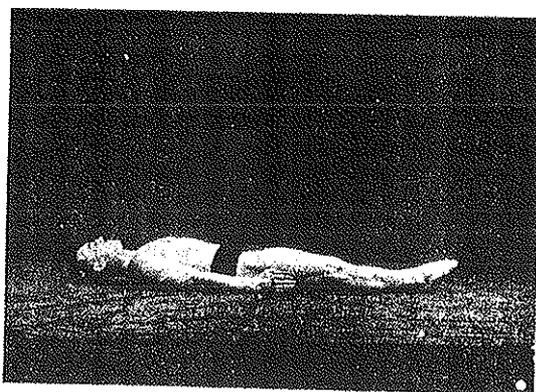
65. Sur le dos. — Élévation alternative des jambes.



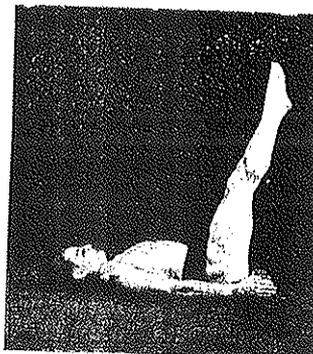
Élever une jambe tendue jusqu'à la verticale, pieds en flexion et l'abaisser en étendant le pied, l'autre jambe étant maintenue à terre.

Bassin soulevé en dépassant la verticale avec la jambe.
Flexion de la jambe posée à terre.

66. Sur le dos. — Élévation des genoux et extension des jambes.

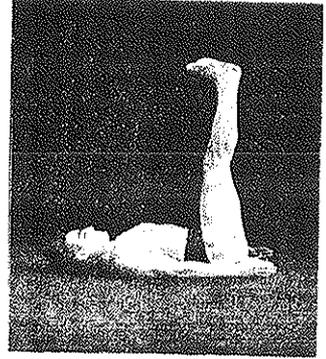
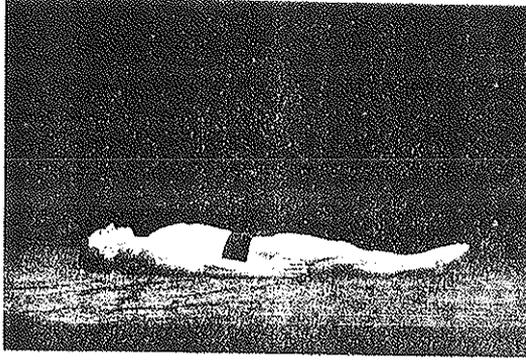


Élever les genoux, jambes et pieds fléchis, étendre les jambes et les pieds, puis les abaisser.



Comme au n° 65.
Abaissement des jambes non conduit.

62. sur le dos. — Élévation des jambes tendues.

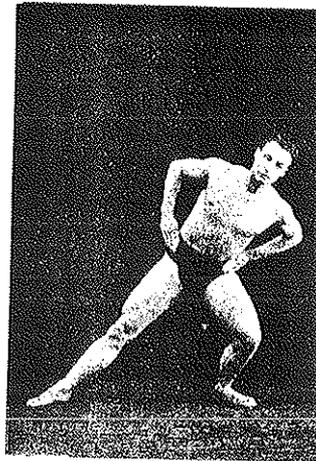
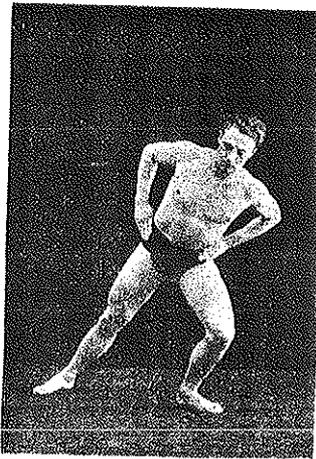
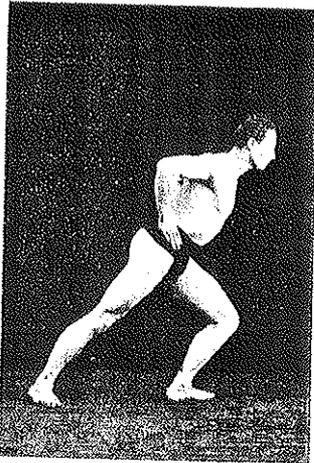


Élever les jambes tendues et réunies, pieds en flexion ; les abaisser pieds en extension.

Comme au n° 65.
Abaissement des jambes non conduit.

D. Assouplissements du tronc.

68. Mains aux hanches. — Fente avant (oblique, latérale).



Fente avant :

Porter le pied gauche (droit) à plat en avant, à environ 2 longueurs à 2 longueurs et demie de pied suivant la conformation de l'élève, la jambe gauche (droite) fléchie, le genou dans la direction du pied, la jambe droite (gauche) tendue le pied à plat, le tronc et la tête dans le prolongement de la jambe arrière, les épaules face en avant.

Fente oblique :

Porter le pied gauche (droit) dans une direction oblique.

Fente latérale :

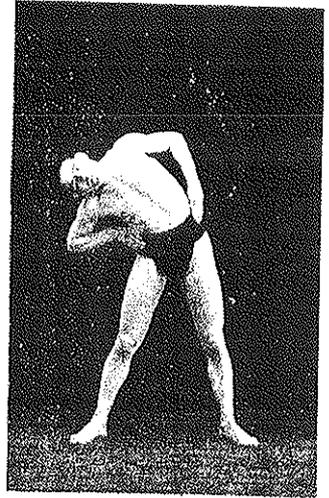
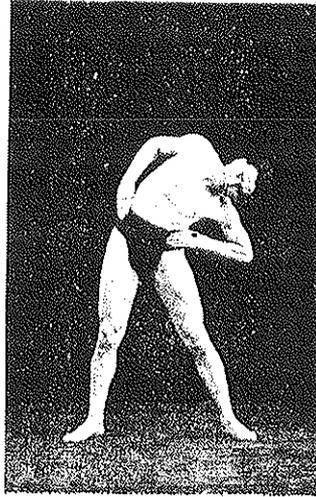
Porter le pied gauche (droit) dans une direction latérale.

NOTA. — Dans chacune des trois fentes, les pieds conservent le même angle d'ouverture que dans la station droite.

Fente trop grande.

Tronc trop fléchi ou trop redressé.
Jambe arrière fléchie, talon levé.
Épaules raménées en avant, tête inclinée en avant ou fléchie en arrière.

69. Station écartée, mains aux hanches. — Flexion latérale du tronc.



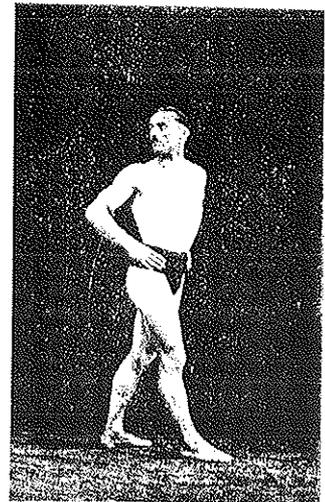
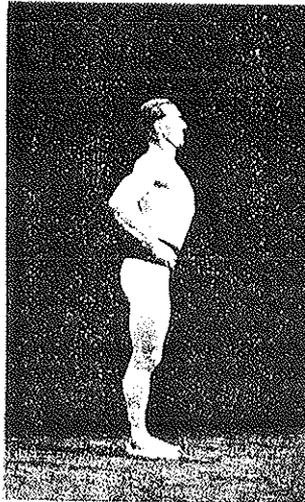
Fléchir le plus possible la tête et le tronc à gauche, se redresser et sans arrêt exécuter le même mouvement à droite.

(La flexion latérale du tronc peut aussi s'exécuter en « grande station écartée ».)

Légère rotation du tronc accompagnant la flexion.

Jambe fléchie du côté opposé à la flexion.

70. Mains aux hanches. — Station avant (1) avec rotation du tronc.



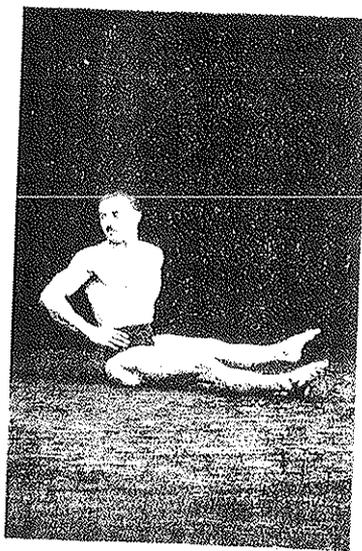
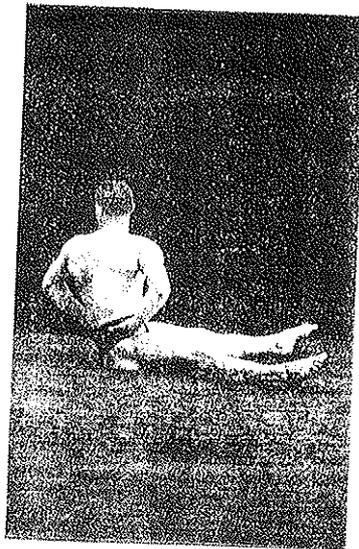
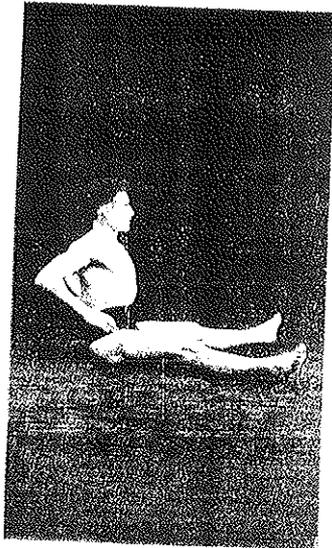
Prendre la station avant gauche en tournant la tête et le tronc le plus possible à gauche; rassembler, prendre la station, avant droite en exécutant la rotation à droite.

Talon arrière soulevé pendant la rotation. Épaule du côté opposé à la rotation portée en avant.

Tronc rejeté en arrière.

(1) La station étant prise pour fixer le bassin la rotation devra toujours se faire du côté de la jambe avant.

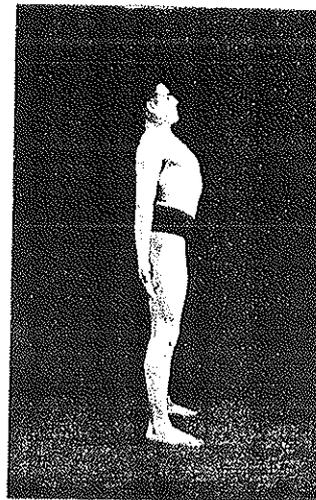
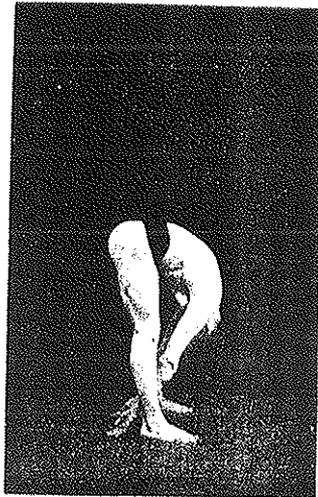
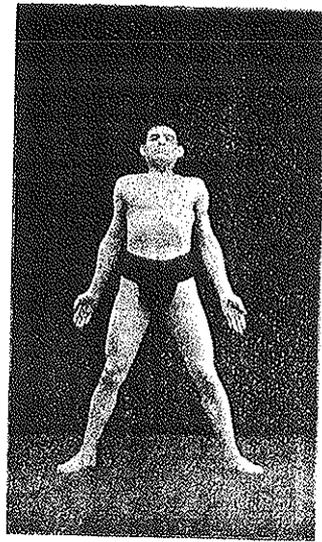
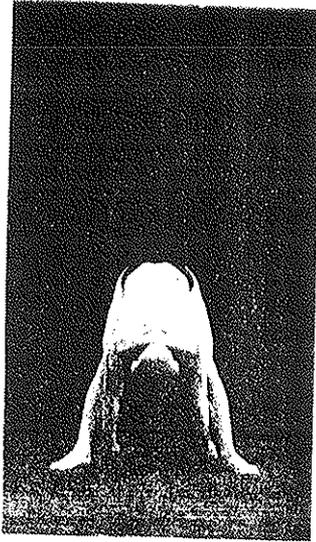
71. Assis jambes écartées, mains aux haanches. — Rotation du tronc.



Étant en position assise, tourner la tête et le tronc le plus possible à gauche, revenir face en avant et, sans arrêt, exécuter la rotation à droite.

Tête inclinée, dos arrondi.
Épaule du côté opposé à la rotation port en avant.
Jambes fléchies.

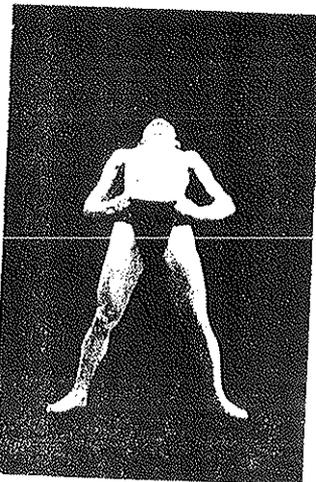
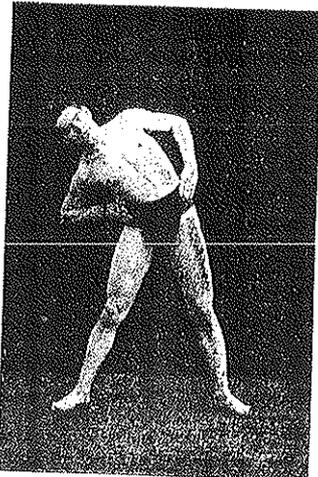
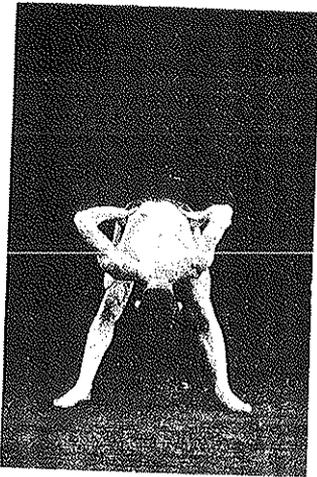
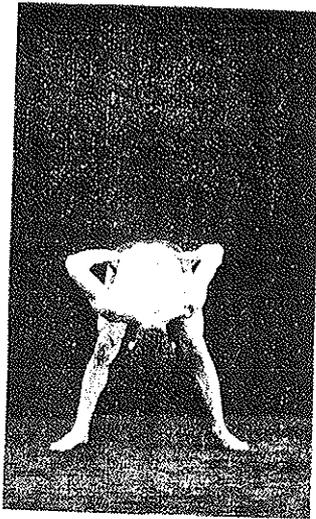
72. Station écartée. Flexion et extension du tronc.



Fléchir le plus possible la tête et le tronc en avant, les jarrets tendus, les épaules relâchées, les bras pendant naturellement, puis redresser le corps le plus possible, le tronc et la tête en extension, les épaules portées en arrière, les bras suivant le mouvement des épaules.

Flexion en avant et extension incomplète.
Flexion des jambes avec port en avant du bassin pendant l'extension.

73. Station écartée, mains aux hanches. — Circumduction du tronc.



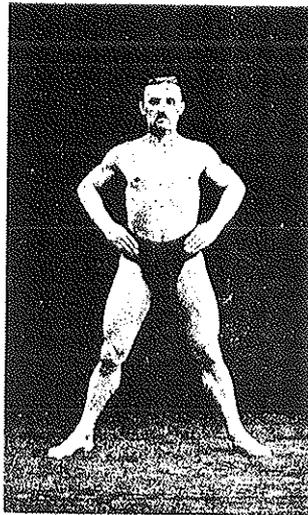
Fléchir le plus possible le corps en avant, passer par la flexion latérale gauche (droite), continuer la circumduction en passant par la flexion en arrière, puis par la flexion latérale droite (gauche) et continuer ainsi; revenir à la position de départ.

Nota. — Pendant tout le mouvement la tête doit rester fixée dans le prolongement du tronc.

Epaules non maintenues face en avant pendant toute la circumduction.

Flexion des jambes pendant la circumduction.

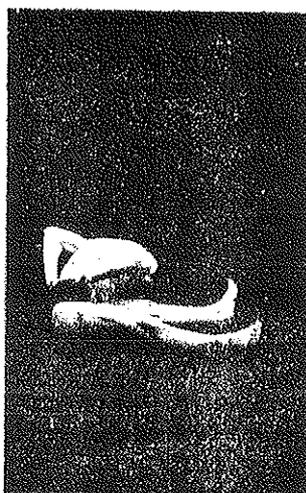
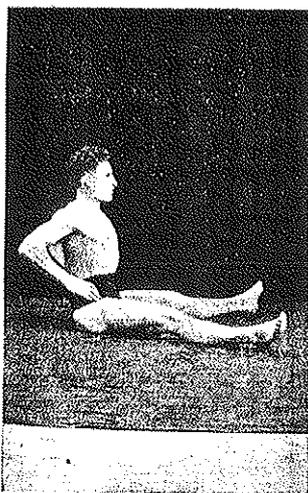
74. Station écartée, mains aux hanches. — Rotation et flexion du tronc.



Tourner en même temps la tête et le tronc le plus possible à gauche en rapprochant la joue droite de la face externe du genou gauche. Revenir à la position de départ et répéter le mouvement à droite.

Rotation et flexion insuffisantes.

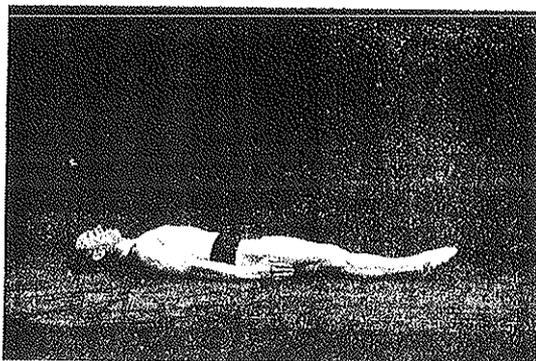
75. Assis jambes écartées, mains aux hanches. — Rotation et flexion du tronc.



Étant en position assise, tourner la tête et le tronc le plus possible à gauche en rapprochant la joue droite de la cuisse gauche; redresser le tronc et, sans arrêt, exécuter le mouvement à droite.

Mouvement insuffisamment poussé surtout pour la flexion et la rotation de la tête.
Flexion des jambes.

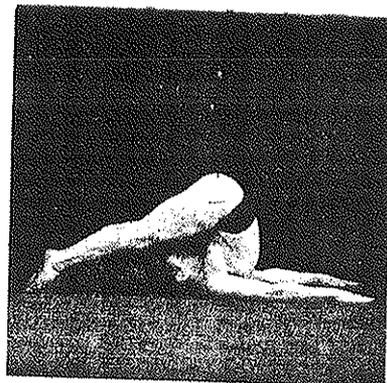
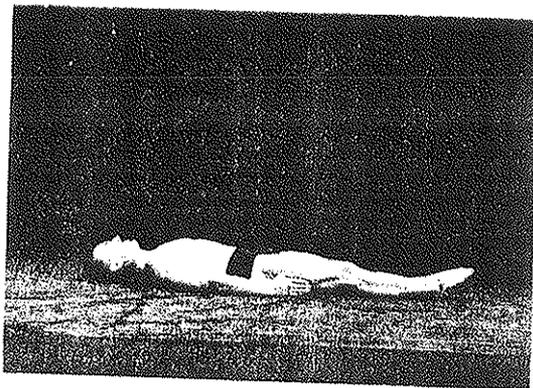
76. Sur le dos. — Flexion du tronc.



Élever la tête et le tronc à la verticale; continuer le mouvement par une flexion complète en avant du tronc et de la tête, les jambes restant tendues, les mains se portant le plus loin possible en avant; revenir à la position de départ.

Flexion des jambes au moment de la flexion du tronc.
Élévation des jambes lorsque est reprise la position sur le dos.

77. Sur le dos. — Élever les jambes tendues et toucher le sol avec les pieds, derrière la tête.



Élever les jambes tendues et réunies, puis en roulant sur le dos et la nuque, porter la pointe des pieds jusqu'au sol derrière la tête, les jambes restant tendues; revenir à la position de départ.

Flexion des jambes.
Tronc redressé lorsque les jambes reviennent à la position de départ.

(Ne pas exiger au début de l'instruction que tous les élèves touchent le sol en arrière de leur tête avec leurs pieds. Ne jamais exécuter de pression sur les pieds des élèves pour leur faire prendre contact avec le sol.)

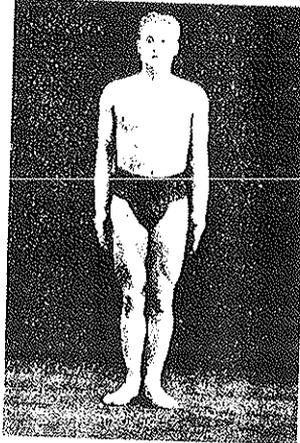
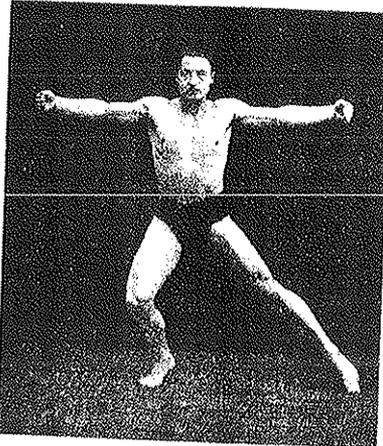
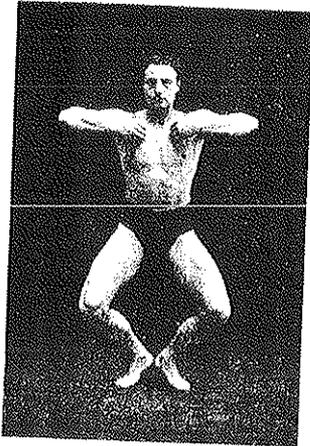
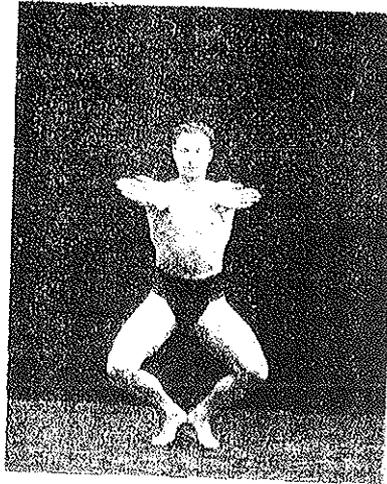
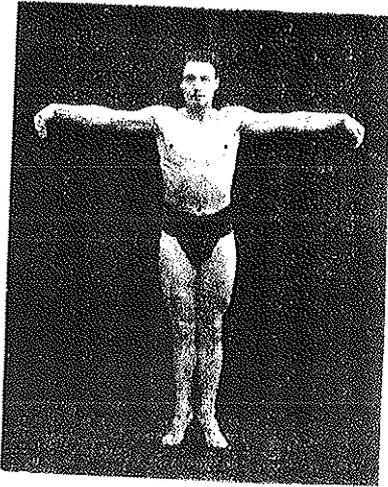
E. Assouplissements combinés.

Les assouplissements simples des bras, des jambes et du tronc, peuvent se combiner entre eux pour former un grand nombre de mouvements nouveaux susceptibles d'être convenablement exécutés.

Pour éviter une énumération fastidieuse, huit seulement de ces combinaisons possibles sont données à titre d'exemple.

Exemples d'assouplissements combinés des bras et des jambes.

28. Demi-flexion des jambes, extension latérale d'une jambe avec élévation latérale puis rapprochement avant des bras, suivi de flexion et extension des avant-bras dans un plan horizontal.



Élever le corps sur la pointe des pieds et élever en même temps les bras latéralement jusqu'à l'horizontale, mains en flexion.

Fléchir les jambes, genoux écartés, en amenant les bras à la position avant, épaules relâchées, bras parallèles, mains en extension; porter le poids du corps sur la jambe gauche (droite) et étendre la jambe gauche (droite) vers la gauche (droite) en fléchissant les avant-bras dans un plan horizontal, mains en flexion et en les étendant à la position latérale le plus loin possible en arrière, élever le corps sur la jambe fléchie en abaissant les bras, mains en extension, pour revenir à la position de départ.

Attention à éviter que dans les assouplissements simples correspondants.

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

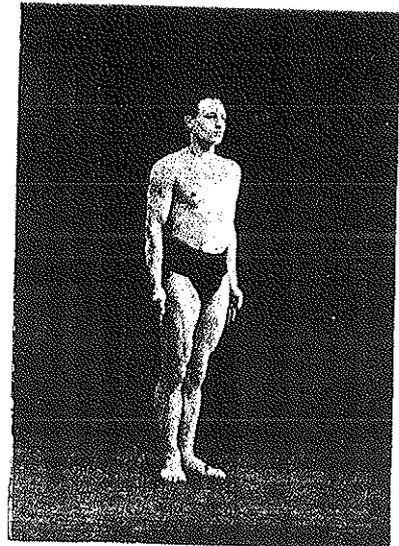
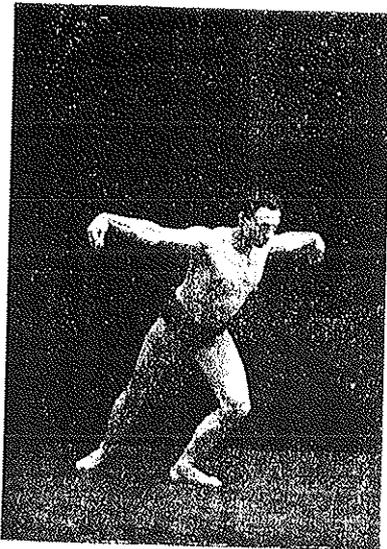
Exécuter simultanément la circumduction de la jambe d'avant en arrière (d'arrière en avant) et la circumduction des bras d'avant en arrière (d'arrière en avant).

Exécuter ensuite la circumduction avec la jambe d'appui.

Mêmes fautes à éviter que dans les assouplissements simples correspondants.

Exemples d'assouplissements combinés des bras et du tronc

80. Fente avant avec élévation latérale des bras, flexion et extension de la main.

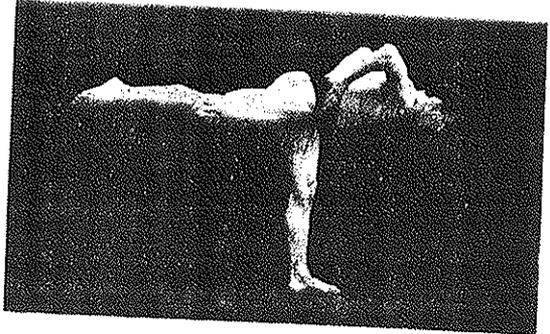


Porter le pied gauche (droit) en avant à environ deux longueurs à deux longueurs et demie de pied suivant la conformation de l'élève, la jambe gauche (droite) fléchie, le genou dans la direction du pied, la jambe droite (gauche) tendue, les pieds à plat, le tronc et la tête dans le prolongement de la jambe arrière, les épaules face en avant, en élevant latéralement les bras à la position horizontale, mains en flexion; étendre les mains en abaissant les bras et en revenant à la position de départ.

Fente trop longue.
Tronc trop droit.
Tête trop élevée.
Jambe arrière fléchie.
Talon arrière levé.
Épaules non maintenues face en avant.
Flexion de l'avant-bras sur le bras au moment de l'extension de la main.
Bras portés en arrière et en bas au lieu d'être élevés à l'horizontale.

Exemples d'assouplissements combinés des jambes et du tronc.

82. Mains aux hanches. — Flexion du tronc avec élévation arrière de la jambe.

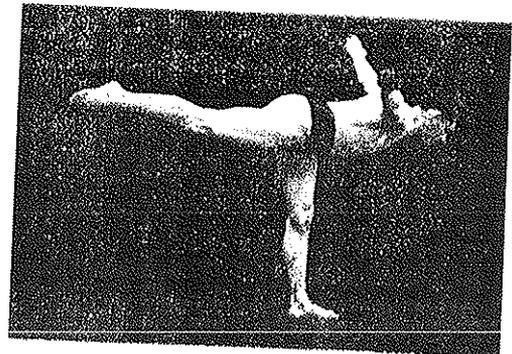
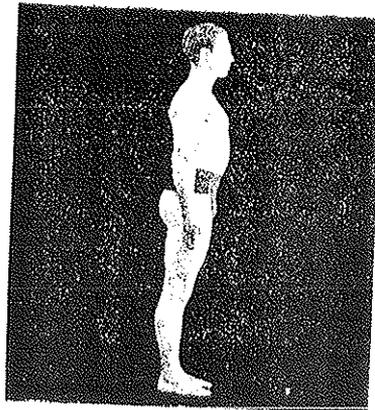


Incliner le tronc en avant jusqu'à l'horizontale en élevant en arrière la jambe gauche (droite) tendue, tronc en extension, tête dans le prolongement du tronc, jambe d'appui tendue et revenir à la position de départ.

Dos arrondi.
Tête trop baissée ou trop élevée.
Jambe arrière trop basse et fléchie.
Tronc insuffisamment incliné.

Exemples d'assouplissements combinés des bras, des jambes et du tronc.

83. Flexion du tronc avec élévation arrière de la jambe et élévation latérale des bras.



Voir combinaison précédente.
Élever les bras latéralement pendant l'inclinaison du tronc; les abaisser en revenant à la position de départ.

Comme au n° 82.
Épaules non fixées en arrière.

F. Assouplissements dissymétriques.

84. Déplacement vertical d'un avant-bras et horizontal de l'autre (Le charcutier).

Déplacer la main gauche (droite) horizontalement devant le corps, paume tournée vers le sol, pendant que la main droite (gauche) se déplace verticalement en courtes saccades rappelant le geste du charcutier hachant la viande.

Mouvements écriqués.

85. Tirer la sonnette d'un bras et tourner la manivelle de l'autre.

Faire simultanément le geste de tirer la sonnette verticalement du bras gauche (droit) et celui de tourner une manivelle du bras droit (gauche) dans un plan parallèle ou perpendiculaire à celui des épaules.

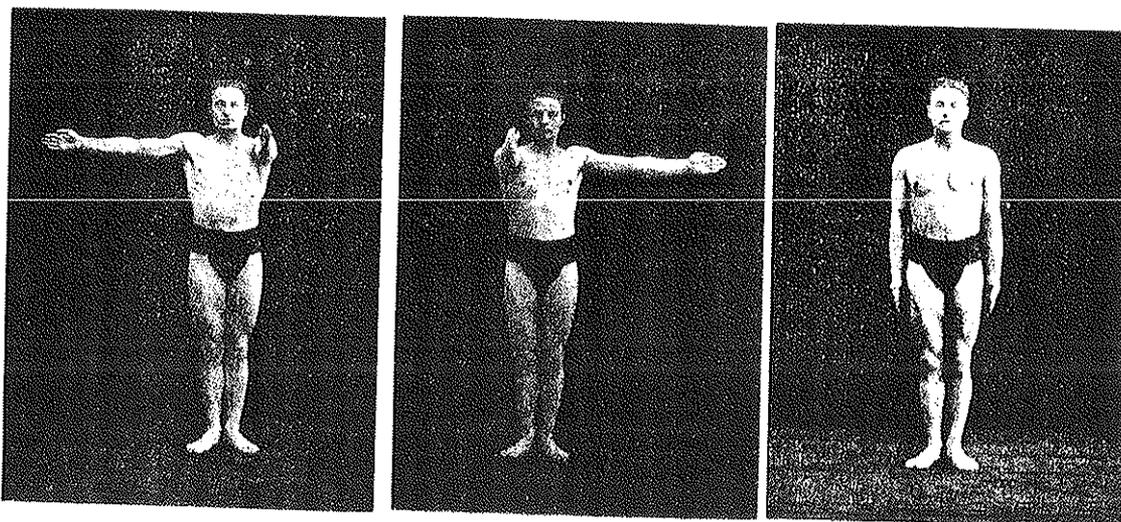
Comme au n° 84.

86. Cercle des mains en sens opposé.

Les avant-bras étant placés horizontalement devant le corps, faire décrire à la main gauche (droite) des cercles d'avant en arrière et à la main droite (gauche) des cercles d'arrière en avant.

Comme au n° 84.

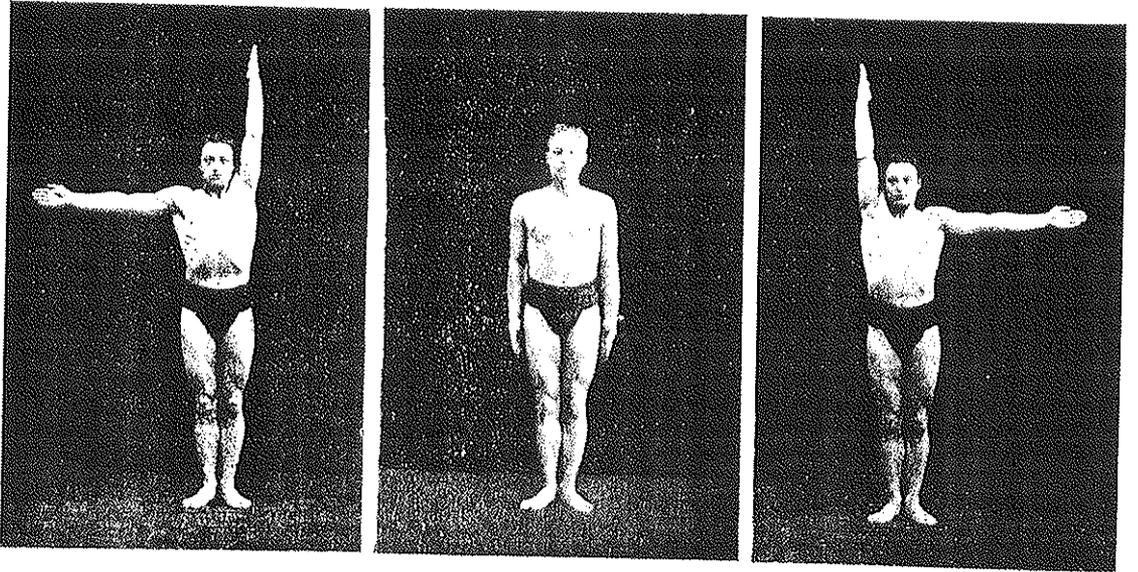
87. Simultanément : élévation horizontale d'un bras et latérale de l'autre.



Élever simultanément le bras gauche (droit) à la position avant, le tranchant de la main vers le sol et le bras droit (gauche) à la position latérale paume de la main face en avant.

Rotation du tronc du côté opposé au bras élevé en avant.

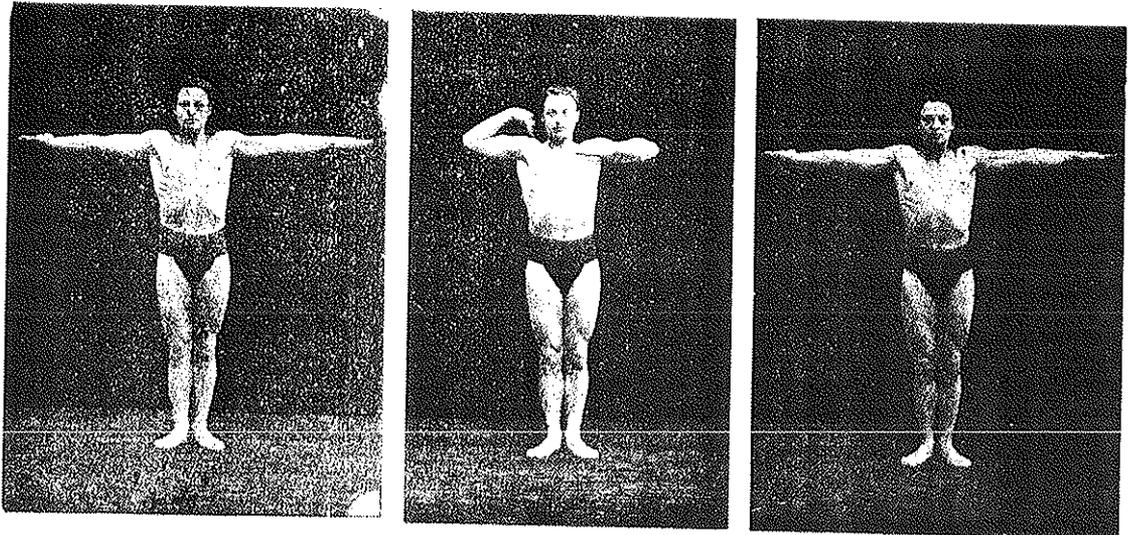
88. Simultanément : élévation latérale d'un bras et verticale de l'autre.

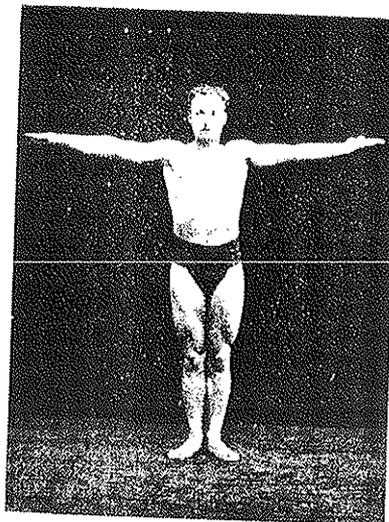
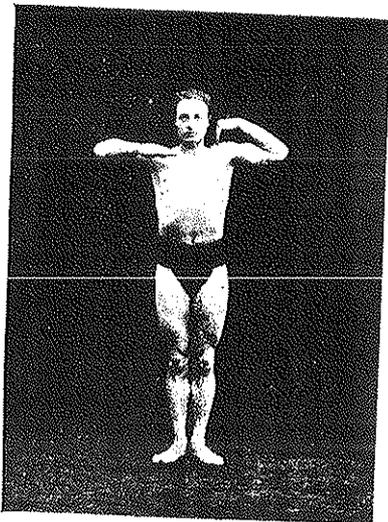
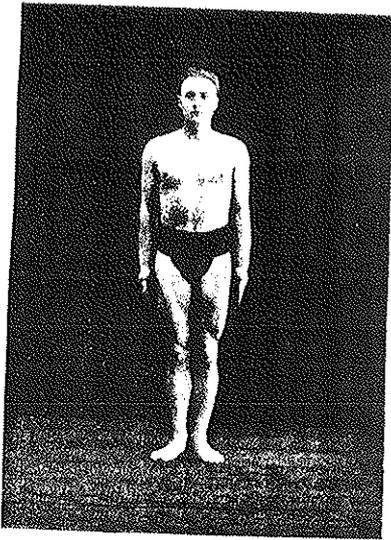


Élever simultanément le bras gauche (droit) à la position latérale, paume de la main face en avant et le bras droit (gauche) à la position verticale, tranchant de la main vers l'avant.

Comme au n° 87.
Élévation verticale du bras non exécutée dans le plan antéro-postérieur.

89. Élévation latérale des bras, puis flexion des avant-bras l'un dans un plan horizontal, l'autre dans un plan vertical.



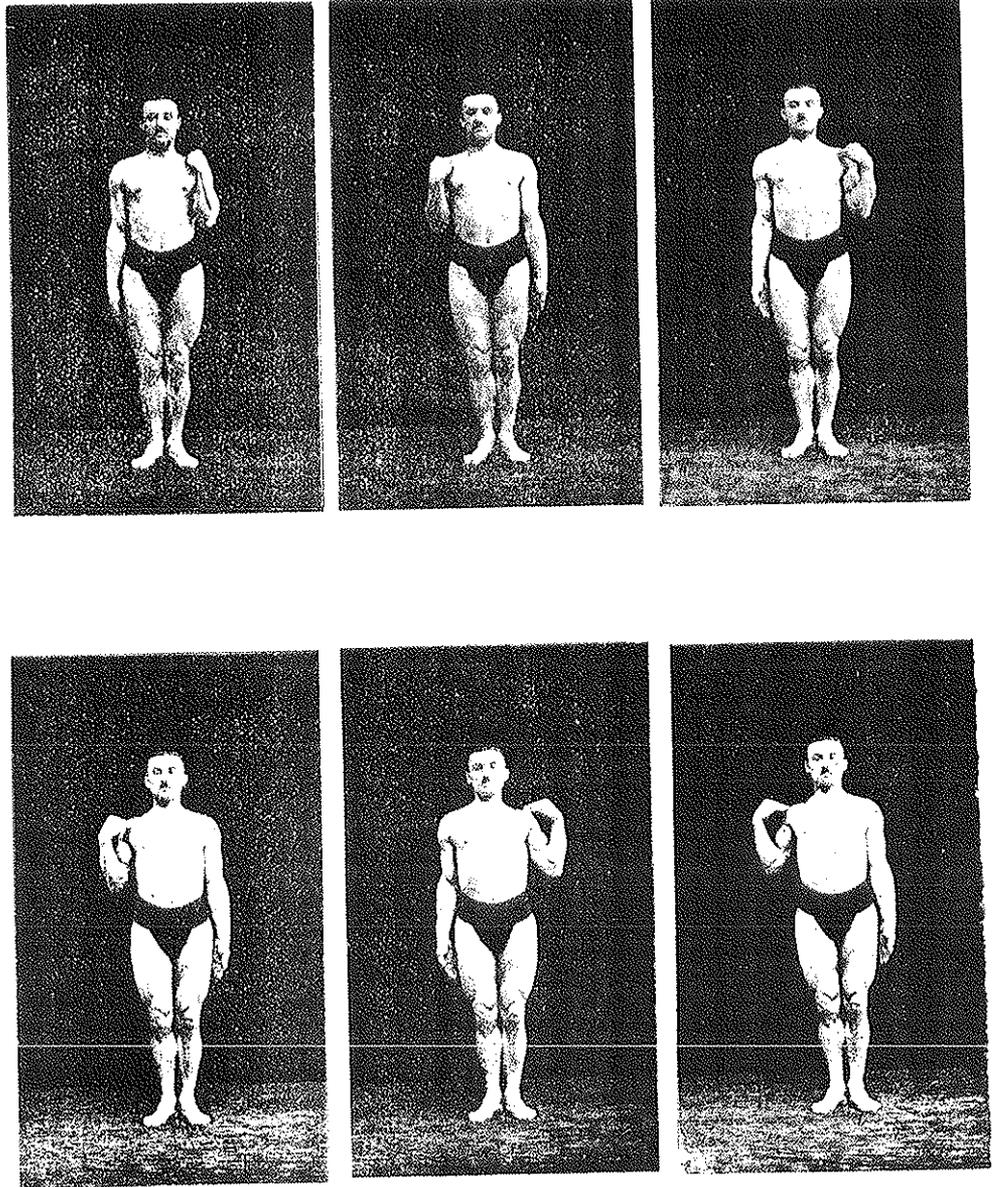


Élever les bras tendus latéralement, la paume de la main gauche (droite) en dessous, la paume de la main droite (gauche) en dessus; fléchir l'avant-bras gauche (droit) dans un plan horizontal et l'avant-bras droit (gauche) dans un plan vertical; étendre les bras à la position latérale paume de la main droite (gauche) en dessus et revenir à la position de départ.

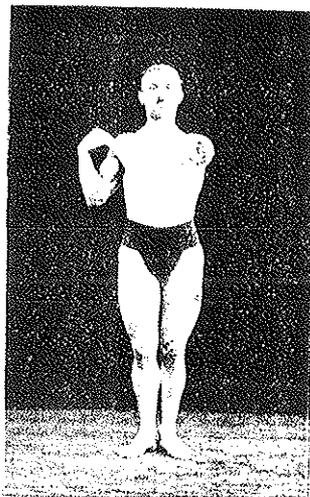
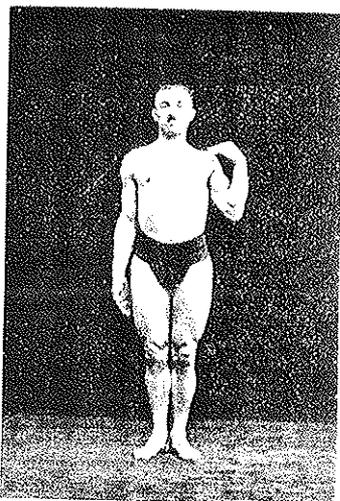
Paumes des mains tournées toutes les deux en dessous.
Abaissement des coudes au moment de la flexion des avant-bras.
Épaules insuffisamment fixées.

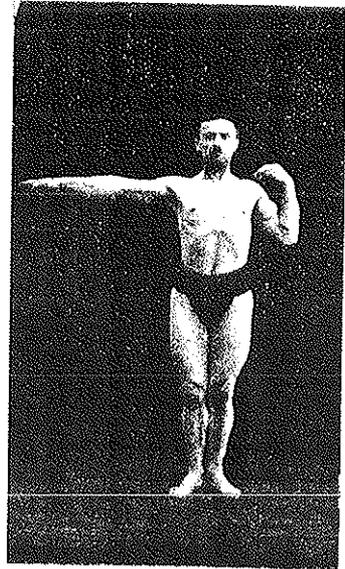
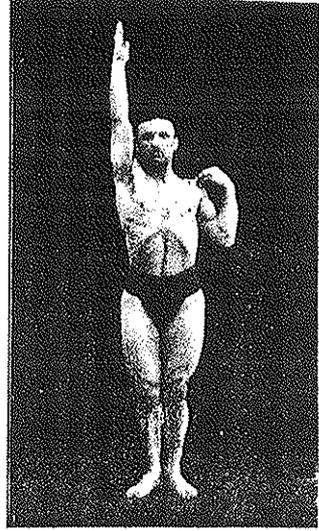
90. Les mouvements de bras avec un temps de retard.

A. Flexion des avant-bras (différents plans).

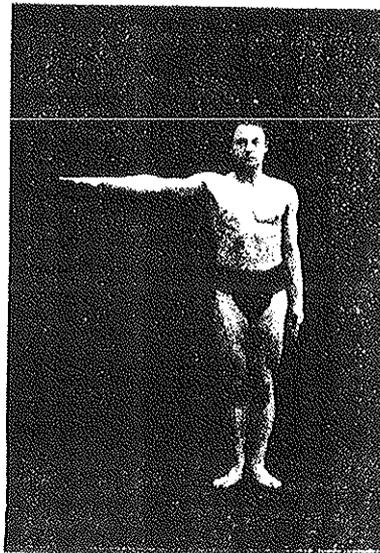
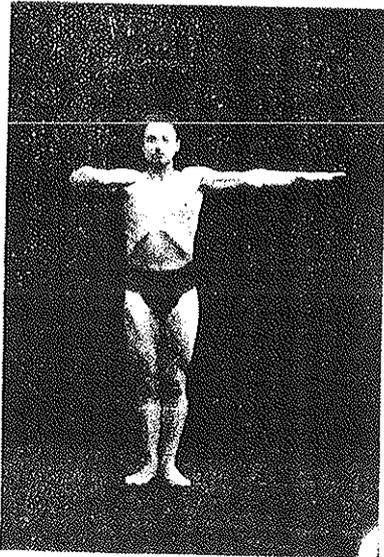
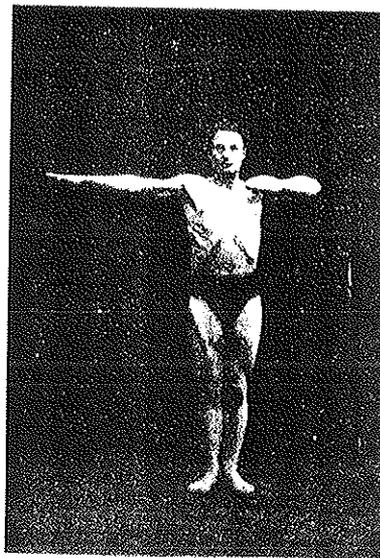
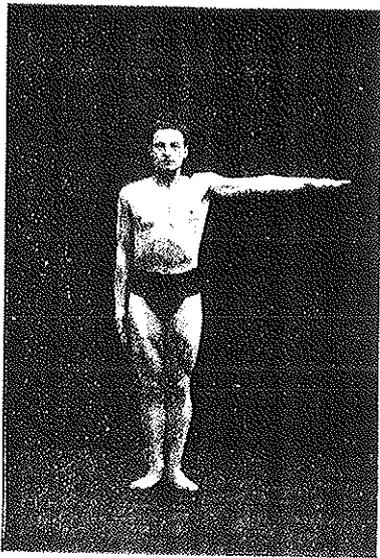


B. *Flexion des avant-bras, puis extension des bras (avant, verticale ou latérale).*

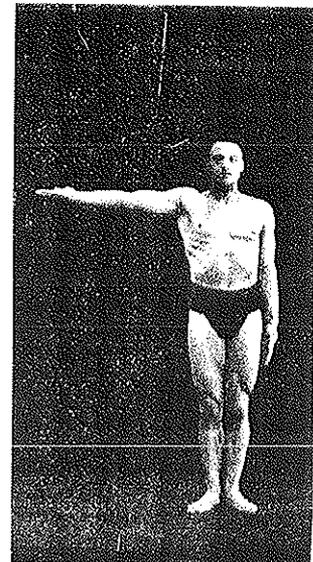




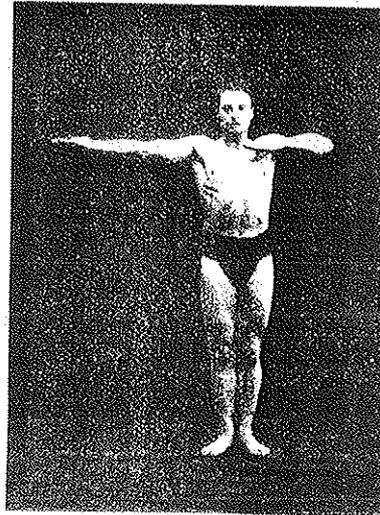
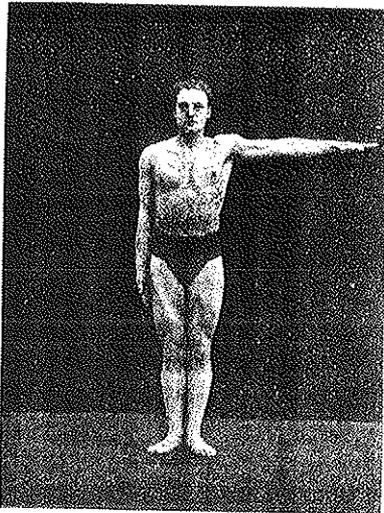
C. *Élévation latérale des bras, puis flexion des avant-bras dans un plan horizontal.*



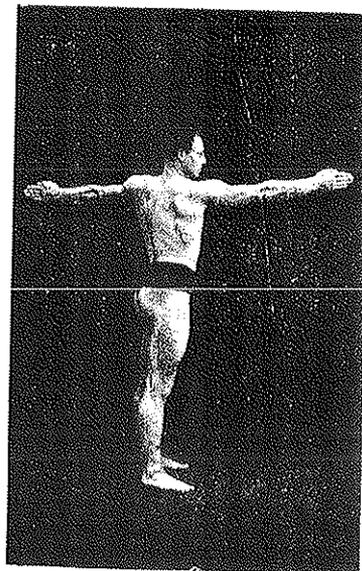
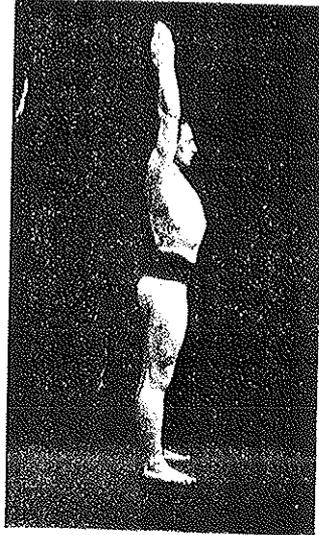
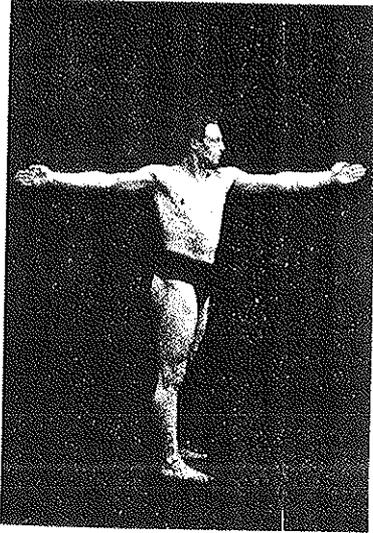
D. *Élévation latérale des bras, puis flexion des avant-bras dans un plan vertical.*



E. *Élévation latérale des bras, puis flexion des avant-bras l'un dans un plan horizontal, l'autre dans un plan vertical.*



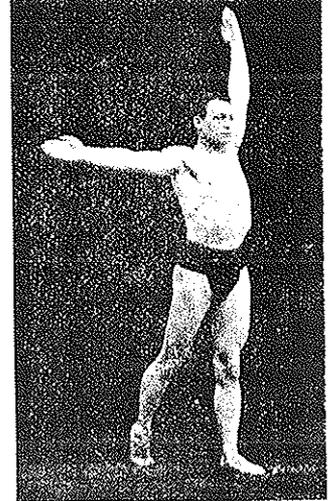
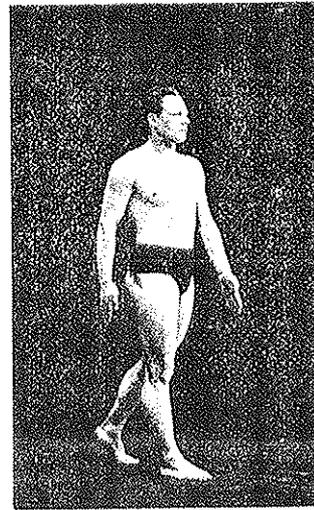
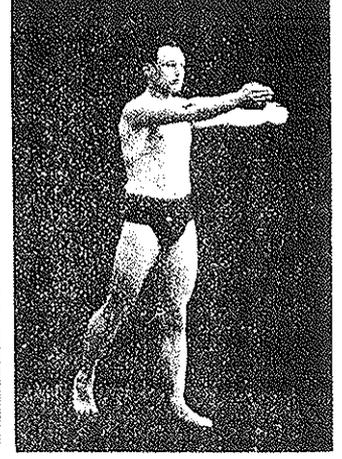
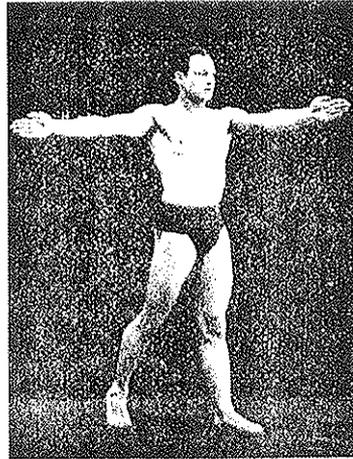
91. Station écartée : circumduction des bras en sens opposé.



Exécuter simultanément avec le bras gauche (droit) la circumduction d'avant en arrière et avec le bras droit (gauche) la circumduction d'arrière en avant; changer le sens des circumductions. Au moment du passage des bras à l'horizontale, faire une rotation du tronc pour faciliter le mouvement.

Élévation verticale insuffisante.
Pas assez d'ampleur dans la circumduction.
Bras légèrement fléchis.

92. Exécuter en marchant les exercices décrits aux n^{os} 87, 88, 89, 90 et 91.



Exécuter en marchant tous ces assouplissements, chaque pas correspondant à un temps de l'assouplissement des bras; la circonférence sera faite sur deux ou quatre pas.

EXEMPLE B. *En marchant : Simultanément, élévation latérale d'un bras, verticale de l'autre.*

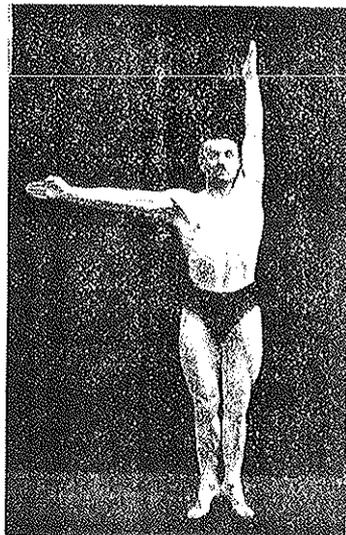
93. Combiner l'assouplissement des jambes n° 61 avec les assouplissements dissymétriques n° 87, 88, 89, 90 et 91.

Nota. — A, B et H seront exécutés deux fois pendant un assouplissement des jambes, C, D, E, F et G, comprenant un nombre égal de phases à celui de l'assouplissement des jambes, ne s'exécutent qu'une seule fois pendant un assouplissement des jambes.

Flexion et extension des jambes, genoux écartés, avec :

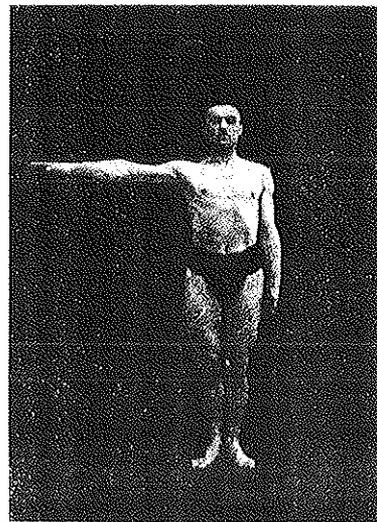
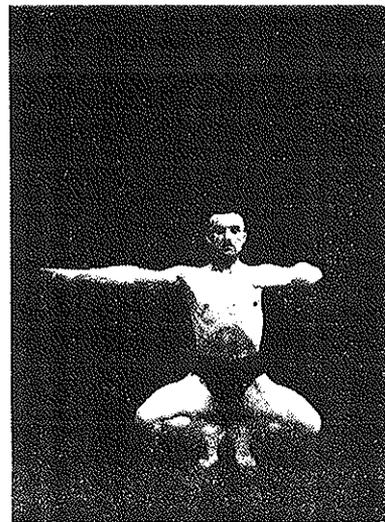
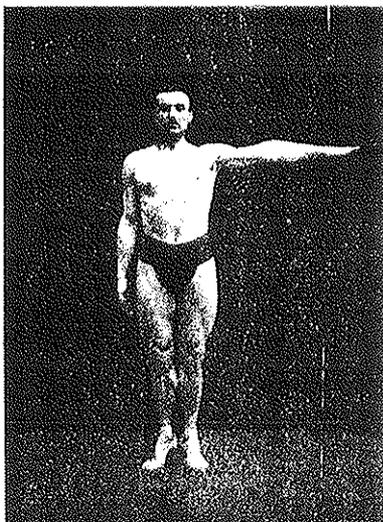
A. *Simultanément, élévation avant d'un bras, latérale de l'autre.*

B. *Simultanément, élévation latérale d'un bras, verticale de l'autre.*



C. Flexion des avant-bras puis extension avant (latérale, verticale) des bras avec un temps de retard.

D. Élévation latérale des bras, puis flexion des avant-bras dans un plan horizontal avec un temps de retard.



E. Élévation latérale des bras, puis flexion des avant-bras, l'un dans un plan horizontal, l'autre dans un plan vertical.

F. Élévation latérale des bras, puis flexion des avant-bras, l'un dans un plan horizontal, l'autre dans un plan vertical, avec un temps de retard.

G. Élévation avant, verticale, latérale des bras avec un temps de retard.

H. Circumduction des bras en sens opposé.

G. Assouplissements de la cage thoracique.

Les assouplissements méthodiques de la cage thoracique étant très difficiles à exécuter par de tout jeunes enfants, il y a intérêt à les faire inspirer et expirer profondément au cours d'exercices simples et attrayants.

a. Les **jeux respiratoires** placés à la fin de la mise en train tiennent lieu d'assouplissements de la cage thoracique. Dans le cours de la leçon, ils servent d'exercices respiratoires.

94. Sentir la fleur.

Les enfants font le geste de cueillir une fleur et portent leur main à la hauteur de leurs narines en faisant une profonde inspiration.

95. Souffler la chandelle.

Les enfants font le geste de tenir une bougie à la main à bout de bras et cherchent à l'éteindre par une expiration continue et profonde.

96. La soupe trop chaude.

Les enfants font le geste de tenir à deux mains une écuelle remplie et soufflent sur la soupe trop chaude.

97. Les bulles de savon.

Les enfants font le geste de tenir un chalumeau de paille à la bouche et soufflent en l'air comme pour détacher des bulles de savon.

98. Le « soleil ».

Les enfants imitent le bruit que fait la pièce de feu d'artifice dénommée « soleil ».

Ils gonflent leurs joues et soufflent avec force en faisant tourner leur main à plat devant la bouche.

99. La fusée.

Les enfants évoquent le départ et le trajet aérien d'une fusée en portant leur main de bas en haut d'un geste continu. Par une expiration bruyante et prolongée, ils imitent le sifflement de la fusée.

100. Le sifflet de la locomotive.

Les enfants placent leurs mains ouvertes de chaque côté de la bouche et imitent de leur mieux le sifflet de la locomotive à l'arrivée dans une gare, au départ, au moment d'aborder un tunnel, etc.

101. La sirène.

Les enfants placent leurs mains ouvertes de chaque côté de la bouche et imitent, par des sons d'amplitude et d'acuité progressives, le bruit d'une sirène d'usine ou d'automobile.

102. Le cocorico.

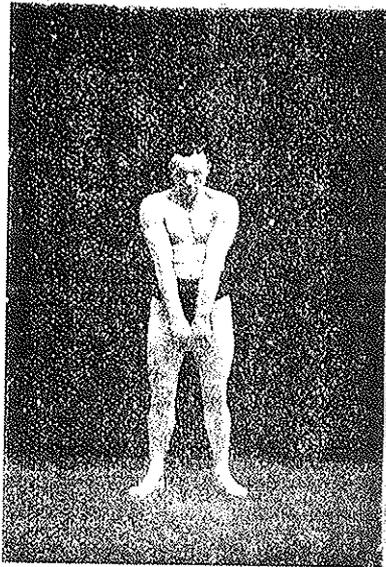
Les enfants placent leurs mains ouvertes de chaque côté de la bouche et reproduisent le chant du coq, sur des tons variés.

103. Le chanteur.

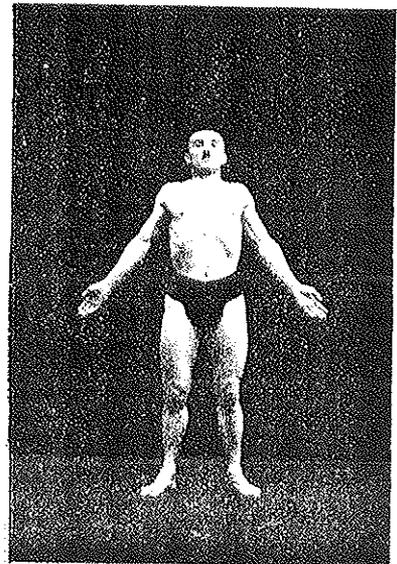
Les enfants imitent l'instructeur qui file un son, émet une vocalise très simple, ou chante une mélodie enfantine.

b. Les assouplissements méthodiques de la cage thoracique peuvent se faire en station écartée. Ils doivent débiter par une expiration. Inspirations et expirations doivent être complètes et se succéder sans arrêt.

104. En portant alternativement les épaules en avant et en arrière.



Faire une expiration en portant les épaules en avant, bras pendant naturellement, paume des mains vers le corps, puis inspirer en portant les épaules en arrière et en bas, paume des mains tournées vers l'avant.



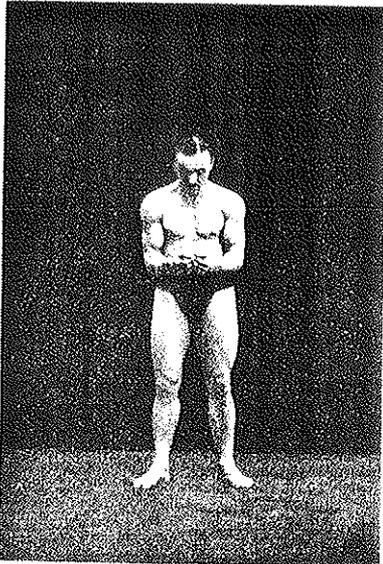
Tronc exagérément fléchi.
Flexion du tronc en arrière avec port en avant de l'abdomen.
Épaules non portées en arrière et en bas pendant l'inspiration.

105. Avec circonvolution des épaules.

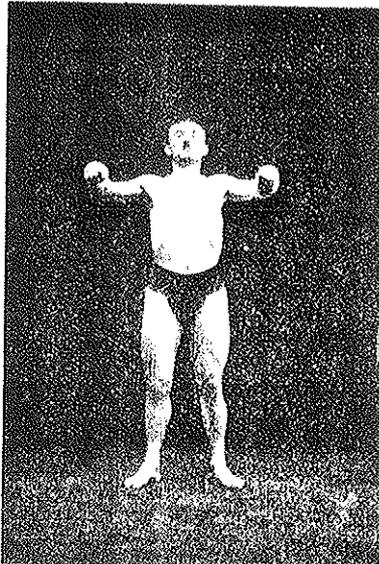
Faire une expiration en portant les épaules en avant, les bras pendant naturellement; inspirer en portant les épaules en haut, puis en arrière et en bas.

Tronc exagérément fléchi.
Épaules non abaissées.
Abdomen porté en avant.

106. Avec élévation des bras fléchis.

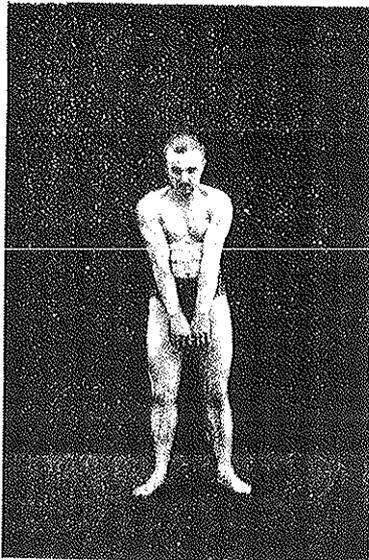


Faire une expiration en pressant les côtés avec les bras fléchis; inspirer en élevant les coudes et en les portant en arrière.

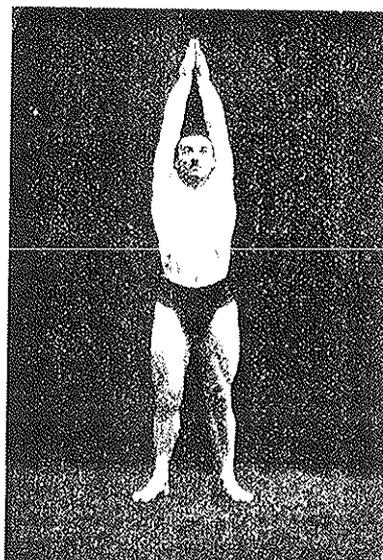


Coudes insuffisamment élevés et insuffisamment portés en arrière.
Épaules élevées au lieu d'être fixées
Abdomen porté en avant

107. Avec élévation des bras tendus.

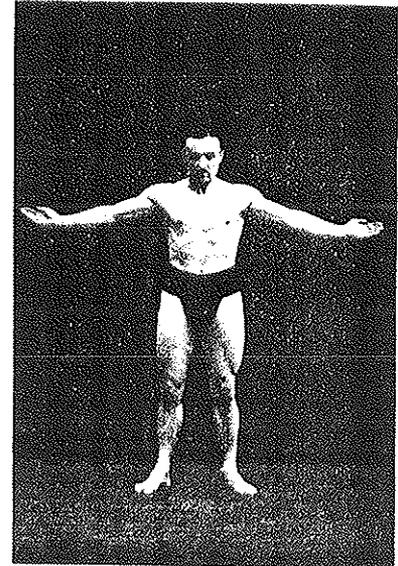
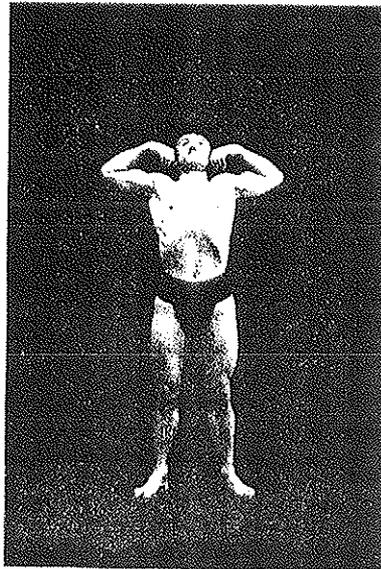
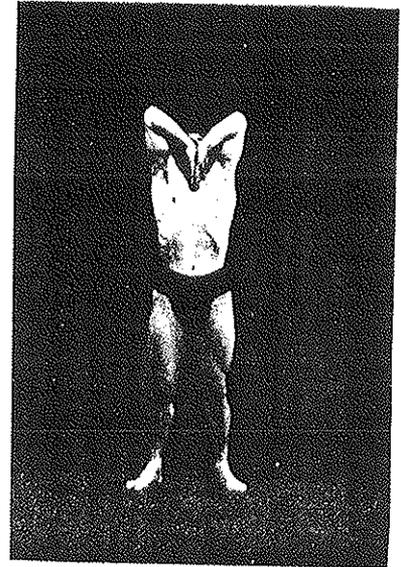
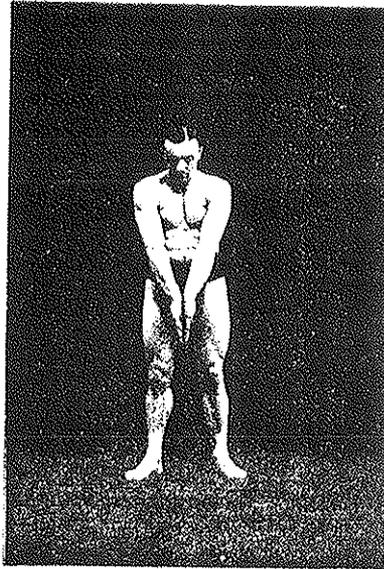


Faire une expiration en portant les épaules en avant, bras pendant naturellement devant le corps; inspirer en élevant latéralement les bras tendus jusqu'à la position verticale, paume des mains vers l'extérieur; expirer en abaissant les bras naturellement.



Bras insuffisamment portés en arrière pendant l'élévation.
Élévation incomplète des bras.
Port des épaules en avant pendant l'inspiration.

108. Avec circumduction des bras fléchis.



Faire une expiration en portant les épaules en avant, les mains se joignant dos à dos ; inspirer en élevant les coudes le plus haut possible, l'avant-bras et la main pendant naturellement ; continuer la circumduction en portant les coudes le plus loin possible en arrière ; écarter les avant-bras en les abaissant en arrière d'un mouvement continu et revenir à la position de départ en faisant à nouveau une expiration.

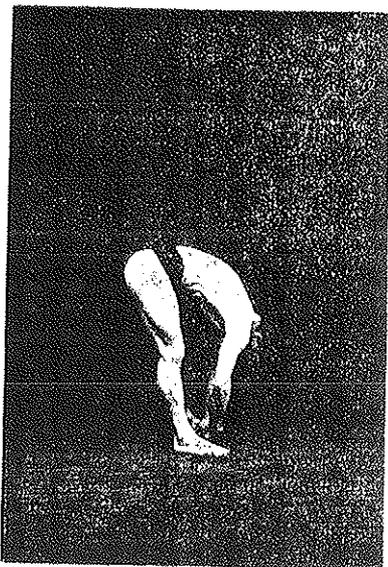
Tronc exagérément fléchi.
Coudes insuffisamment élevés.
Mains passant au-dessus de la tête.
Épaules insuffisamment fixées pendant l'abaissement des bras.

109. Avec circumduction des bras tendus.

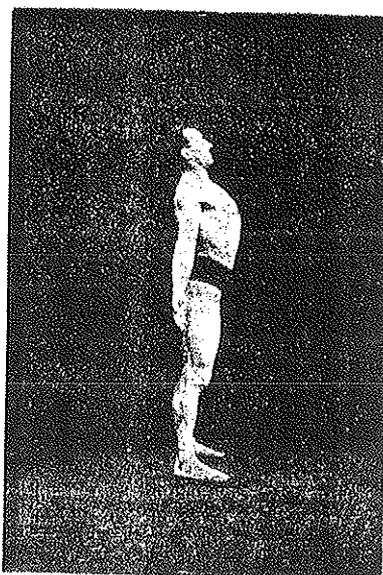
Faire une expiration en portant les épaules en avant, bras pendant naturellement devant le corps; inspirer en élevant les bras tendus jusqu'à la verticale, poignets souples; expirer en abaissant les bras latéralement et en arrière, paume des mains en dessus, pour revenir à la position de départ.

Circumduction incomplète.
Ne pas passer par la position bras arrière et en y passant porter la tête en avant.

110. Station écartée; avec flexion et extension du tronc.



Faire une expiration en fléchissant le tronc en avant, bras pendant naturellement, jambes tendues; inspirer en faisant une extension du tronc et en portant les épaules en arrière, paumes des mains tournées vers l'avant.



Flexion des jambes.
Flexion du tronc en avant incomplète.
Flexion du tronc en arrière, ventre saillant au lieu de l'extension du tronc.

CHAPITRE III.

MARCHER.

Mouvements mimés.

111. La marche des gendarmes.

Les élèves, placés en colonne ou en ligne, marchent à grands pas en balançant les bras le plus possible, évoquant ainsi la poursuite des malfaiteurs par les gendarmes.

Tronc trop droit.
Jambe avant peu fléchie.
Poussée insuffisante de la jambe arrière.

112. L'ogre et le petit poucet.

Les élèves sont placés sur deux rangs distants de trois mètres. Le premier rang est formé par les petits poucets et le deuxième rang par les ogres.

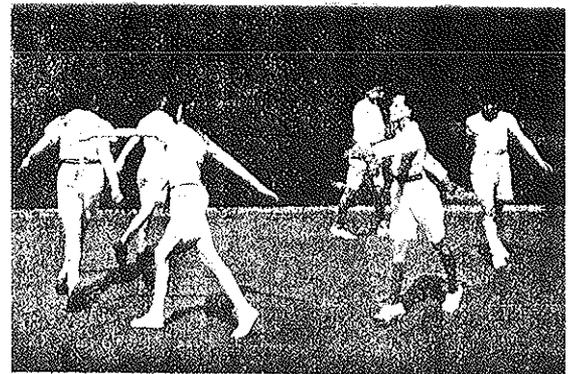
Au signal de l'instructeur, les élèves du premier rang partent en marchant à petits pas rapides, poursuivis par ceux du deuxième rang, qui cherchent à les atteindre de la main en faisant de grandes enjambées. La distance à parcourir est limitée par une raie tracée sur le sol à 20 ou 25 mètres de la ligne de départ.

Longueur de pas exagérée par le premier rang.

113. Le nain et le géant.

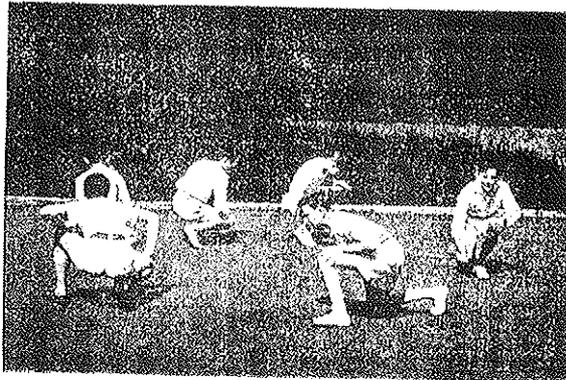


Les élèves, en cercle ou en colonne, marchent en flexion des jambes pour rappeler l'allure d'un nain, ou sur la pointe des pieds en se grandissant le plus possible pour imiter un géant, selon les indications de l'instructeur.



Jambes maintenues trop raides dans l'attitude du géant.

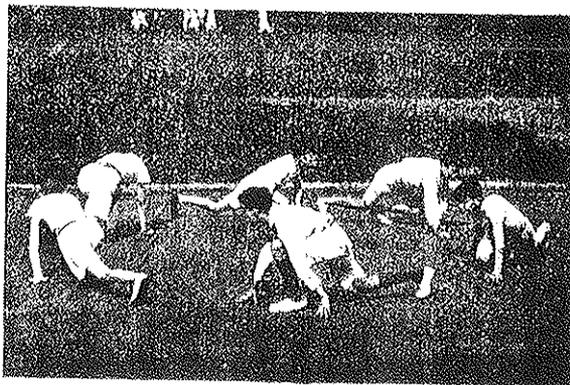
114. Le canard.



Les élèves, en cercle ou en colonne, fléchissant les jambes, placent les mains sur leurs genoux ou sur leurs hanches et marchent les jambes fléchies, en déplaçant alternativement l'un et l'autre pied et en imprimant au tronc un léger mouvement de rotation, imitant ainsi la démarche du canard.

Tronc penché en avant.
Jambes insuffisamment fléchies.
Genoux peu écartés.

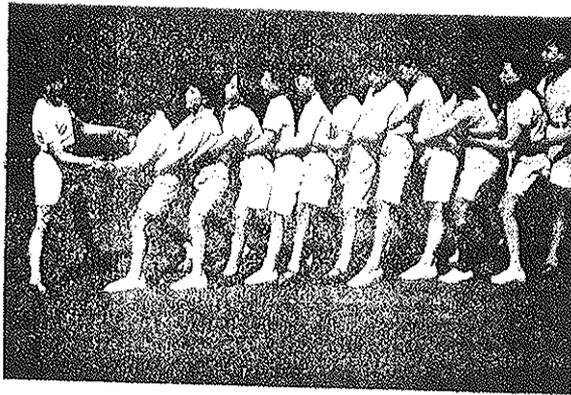
115. Le quadrupède.



Les élèves, en ligne, se mettent à quatre pattes, mains et pieds au sol, et progressent en imitant la marche d'un quadrupède.

Appui insuffisant sur les mains.
Jambes trop tendues.

116. Le mille-pattes.



Les élèves, placés en colonne par un, se tiennent par la taille.

La colonne avance, recule, par le déplacement simultané de tous les pieds du même côté, les pointes des pieds étant assez ouvertes.

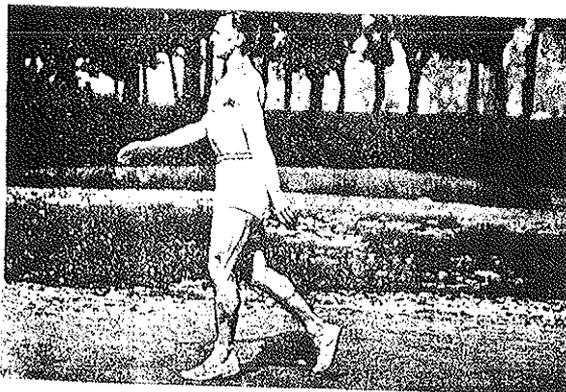
Progressivement, l'instructeur augmente la cadence pour arriver à la marche rapide.

L'exercice peut se faire en compétition sur une vingtaine de mètres, entre plusieurs « mille-pattes ».

Ne pas marcher au même pas.
Tronc trop penché en avant.

Exercices éducatifs.

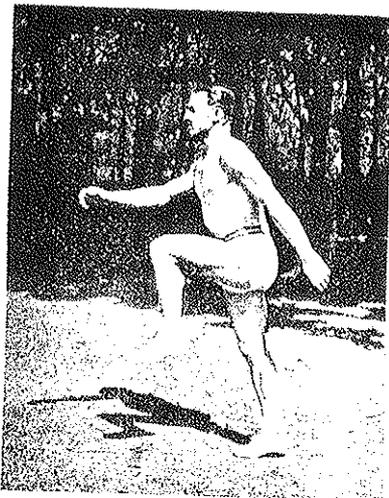
117. Marche sur la pointe des pieds.



Étant en marche normale, s'élever le plus haut possible sur la pointe des pieds, les bras conservant leur balancement normal, les épaules effacées, la tête droite.

Contact avec le sol par la *plante* au lieu de la *pointe* des pieds.
Raideur générale.

118. Marche avec élévation des genoux.



Étant en marche normale, élever à chaque pas les genoux progressivement le plus haut possible, le pied étendu dans le prolongement de la jambe.

Le contact avec le sol se fait par le talon : les bras conservent leur balancement normal.

Raideur exagérée du tronc et des bras
Surtoutement sur place.
Flexion exagérée du tronc.

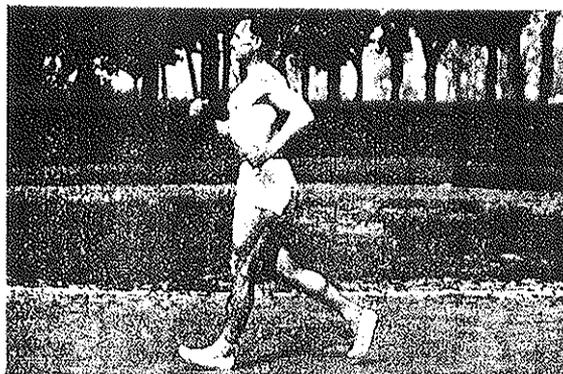
119. Marche sur les talons.



Étant en marche normale, raccourcir la longueur du pas, puis fléchir le pied sur la jambe pour que le contact avec le sol ne se fasse que par le talon. Les bras conservent leur balancement normal.

Jambes fléchies.
Tronc fléchi.

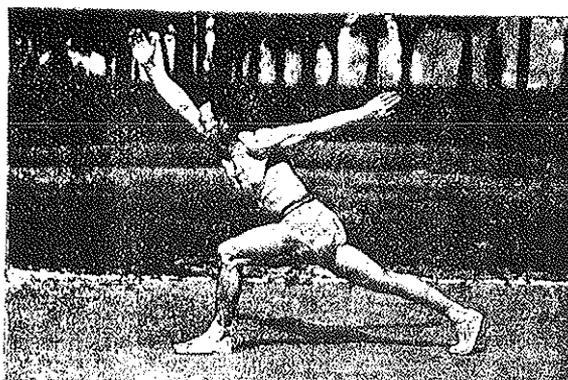
120. Marche en extension.



Étant en marche normale, conserver le corps droit, se recevoir sur le talon de la jambe antérieure tendue et faciliter le mouvement par un balancement énergique des bras fléchis qui ramène en avant l'épaule opposée à la jambe qui se pose à terre.

Rotation du tronc.
Jambes avant fléchies.

121. Marche allongée avec grand balancement des bras.

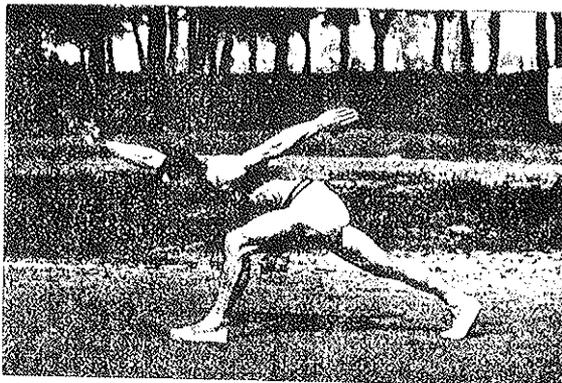


Étant en marche normale, augmenter progressivement la longueur du pas et incliner le tronc dans le prolongement de la jambe arrière qui produit une extension complète.

Au moment où le pied pose à terre, le bras avant doit se trouver dans le prolongement du tronc et de la jambe arrière.

Jambe arrière insuffisamment tendue.
Tronc insuffisamment incliné.
Bras et jambes se déplaçant du même côté.
Tête baissée.
Temps d'arrêt entre chaque pas.

122. Marche allongée en flexion du tronc.

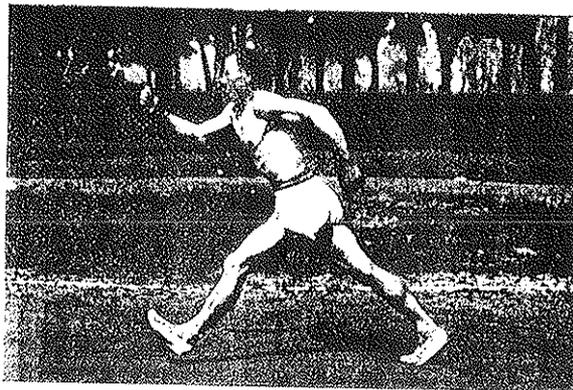


Étant en marche normale, allonger progressivement le pas et fléchir le tronc jusqu'à l'horizontale, le bras avant dans le prolongement du tronc et la jambe arrière en extension complète.

Jambe postérieure non tendue.
Tronc trop relevé.
Tête baissée.

Applications.

123. Marche allongée rapide.



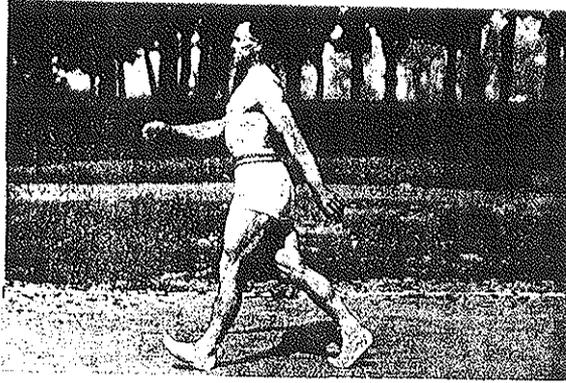
Étant en marche normale, pencher le corps en avant, dérouler complètement le pied arrière en étendant la jambe correspondante, se recevoir sur le talon de la jambe avant demi-fléchie, le balancement des bras augmentant à mesure que le pas s'allonge.

Accélérer l'allure sans supprimer la période de double appui.

Rythmer la respiration, le temps réservé à l'expiration correspondant à un nombre de pas supérieur à celui réservé à l'inspiration.

Suppression de la période de double appui lorsque la cadence devient vive; en général vers 160 pas à la minute.

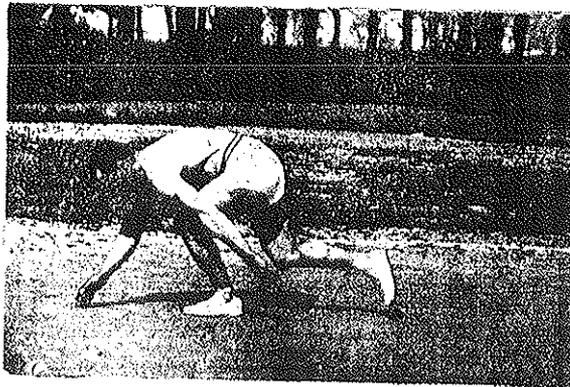
124. Marche à cadence vive.



Étant en marche normale, raccourcir la longueur du pas et augmenter progressivement la cadence pour arriver à 150 ou 160 pas à la minute.

Marche sur la pointe des pieds quand la cadence est très rapide.

125. Marche en flexion du tronc.



Étant en marche normale, fléchir progressivement le tronc pour arriver à une flexion complète sur la cuisse; les bras se balançant naturellement.

Balancement asynchrone.
Tronc insuffisamment fléchi.

126. Marche en descendant.



Pour se déplacer sur une pente descendante, fléchir la jambe arrière, tout le poids du corps maintenu sur cette jambe, le tronc et la tête en extension, les bras portés en arrière.

Porter l'autre jambe en avant, le contact de la jambe sur le sol se faisant par le talon. Fléchir à nouveau cette jambe et continuer à se déplacer en évitant d'être entraîné par le poids du corps.

Tronc fléchi en avant.
Marche de tête, contact au sol par les faces interne et externe des pieds.

127. Marche en montant.



Pour se déplacer sur une pente ascendante, raccourcir légèrement la longueur du pas, porter tout le poids du corps sur la jambe antérieure fléchie, de façon que le centre de gravité passe au-dessus de cette jambe sous l'impulsion énergique de la jambe arrière. La durée du double appui est plus longue que dans la marche en terrain plat.

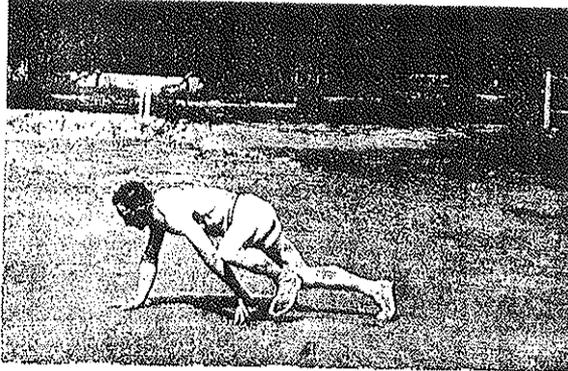
Les bras légèrement fléchis effectuent un mouvement énergique de balancier.

Tronc trop droit.
Absence de balancement des bras.

128. Marche en terrains variés.

Marche normale adaptée à la nature du sol et aux accidents du terrain : sol ferme, terres labourées, sols marécageux, etc., pentes plus ou moins fortes, obstacles divers.

129. Marche à quatre pattes.



Fléchir les jambes, poser les mains à plat sur le sol, progresser en déplaçant alternativement les segments opposés.

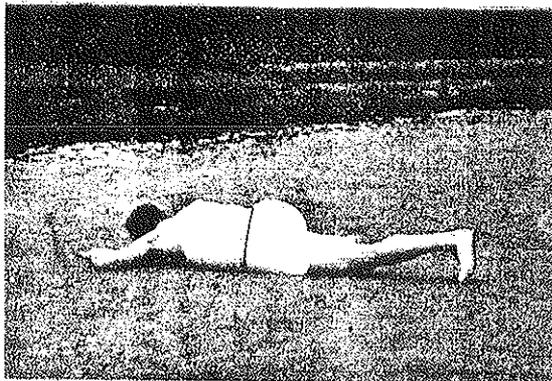
Les pieds prennent contact sur le sol par la pointe et viennent prendre la place des mains.

Jambes trop raides et, par suite, bassin trop haut placé.

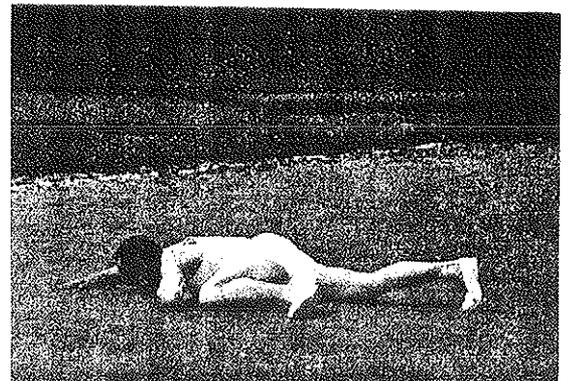
Jambes et bras correspondants se déplaçant simultanément.

130. Marches rampantes.

1^{er} Procédé.



Etant couché sur le ventre, porter en avant le bras demi-fléchi, paume de la main sur le sol; fléchir en même temps jambe et cuisse du côté opposé. Faire avancer le corps en fléchissant le bras sur l'avant-bras et en étendant le membre inférieur, le pied prenant contact sur le sol par sa face interne; continuer la progression.

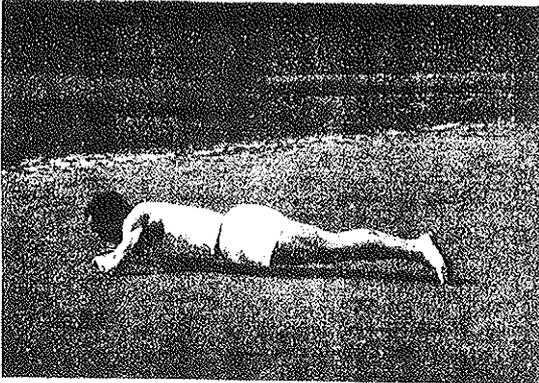


Déplacement simultané du bras et de la jambe du même côté.

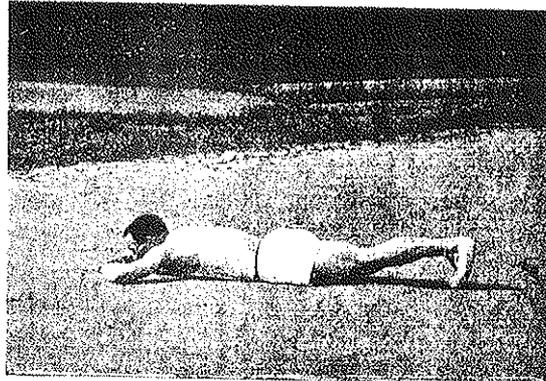
Membre inférieur insuffisamment fléchi sur le bassin.

Extension incomplète.

2. Procède.



Étant couché sur le ventre, déplacer simultanément les avant-bras, qui appuient sur le sol par leur face interne; s'aider dans ce mouvement par une flexion et une extension des pieds qui prennent contact par la pointe.



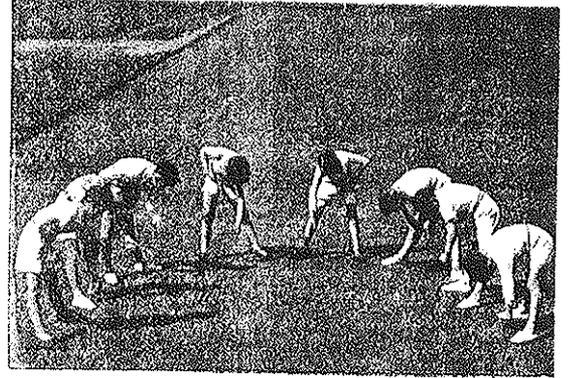
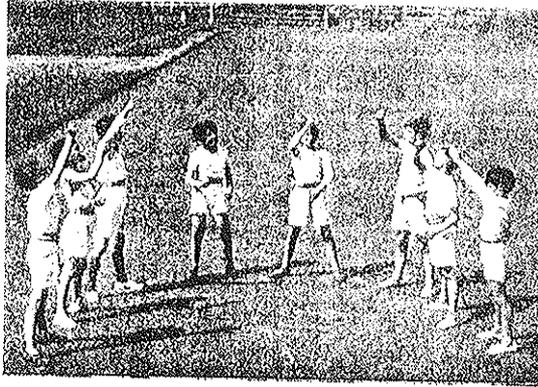
Elevation exagérée du bassin.
Travail insuffisant des pieds.
Tête trop relevée.

CHAPITRE IV.

GRIMPER.

Mouvements mimés.

131. Le tireur d'eau.



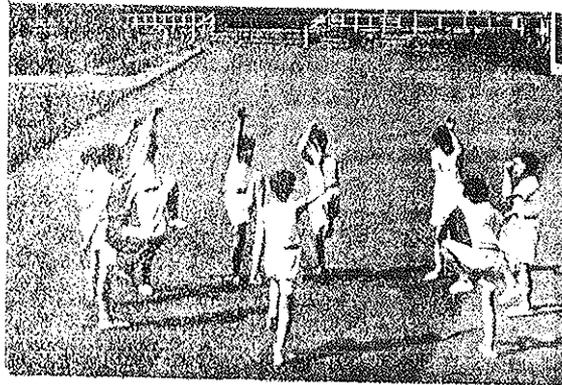
Les enfants, placés en cercle sur un rang, imitent le tireur d'eau :

a. En faisant par des tractions dirigées du haut vers le bas le geste de tirer une corde sur une poulie;

b. En faisant des tractions de bas en haut, comme pour retirer le seau plein d'eau d'une citerne.

Exercices exécutés avec peu d'amplitude.

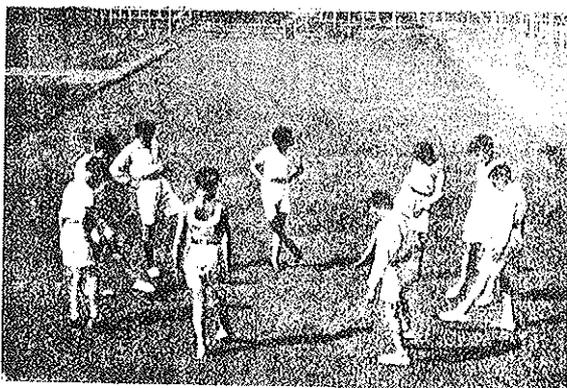
132. Le grimpeur.



Les enfants, placés en cercle ou en ligne, miment l'action de grimper à une échelle en élevant alternativement la main et le genou opposés.

Élévation des bras et de la cuisse peu accentuée.

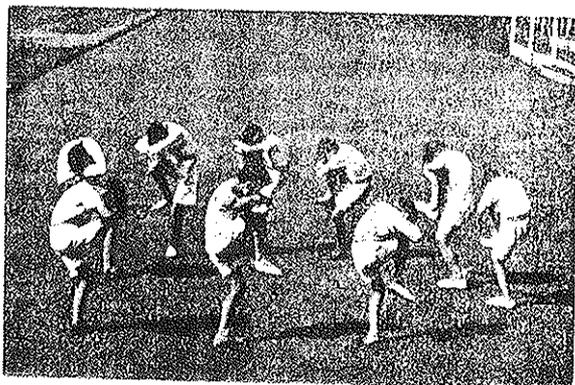
133. Le dessinateur manchot.



A l'indication de l'instructeur les enfants font le simulacre de tracer avec le pied une ligne ou une figure sur le sol, puis progressivement se placent en équilibre sur une jambe et exécutent le même mouvement dans le vide.

Équilibre imparfait.
Jambe d'appui fléchie.

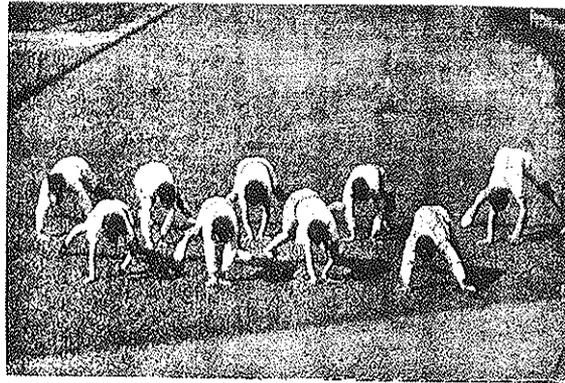
134. Le héron.



Les enfants, marchant en cercle, s'arrêtent au signal de l'instructeur et imitent le héron qui dort perché sur une patte. L'instructeur fait reprendre la marche, puis la position est prise sur l'autre jambe.

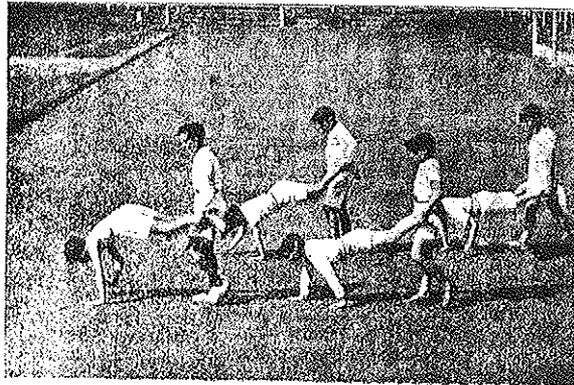
Équilibre imparfait.
Jambe d'appui fléchie.

135. Le crabe.



L'enfant se déplace latéralement en prenant appui sur le sol avec les mains et les pieds.

136. La brouette.



Les enfants sont placés en ligne sur deux rangs. Ceux du premier rang placent les mains à terre, bras tendus, jambes tendues et écartées en arrière. Ceux du deuxième rang les saisissent par les chevilles et, au signal de l'instructeur, les soulèvent. Chaque « brouette » ainsi constituée se met en marche en déplaçant alternativement les mains.

Bras et jambes fléchies.
Relâchement des muscles de la région abdominale (cambrure exagérée).

137. L'écureuil.

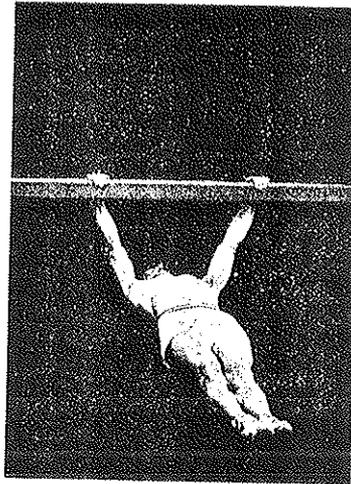
Les enfants, placés chacun au pied d'un arbre, l'étreignent à l'aide des bras et des jambes; au signal de l'instructeur, ils s'efforcent de grimper jusqu'au commandement de *halte!* Puis, aux indications de « plus haut » ou « plus bas », ils s'élèvent encore ou redescendent.

Exercices éducatifs. — Suspensions.

138. Suspension inclinée.



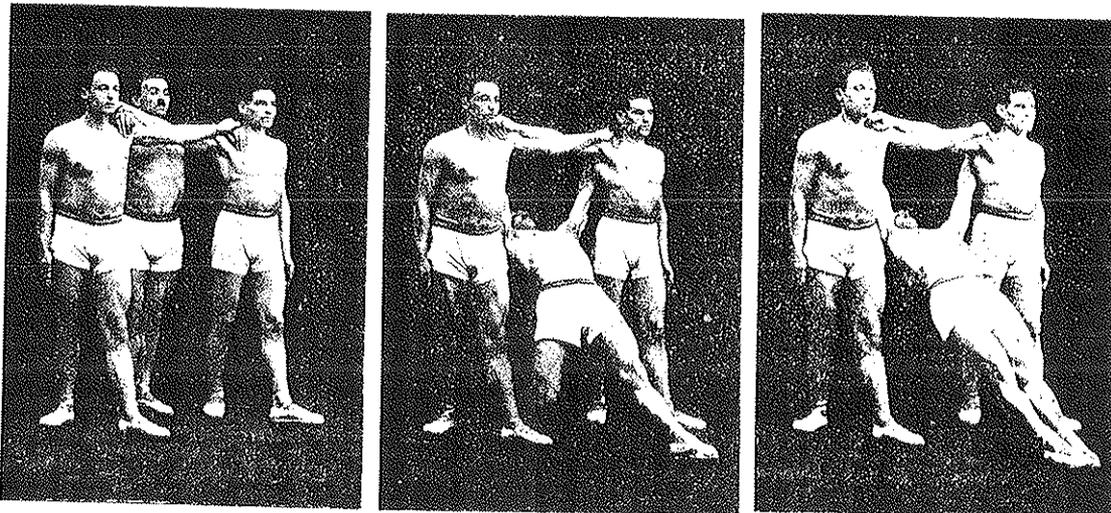
Le corps est suspendu à l'appareil par les mains, bras allongés; les pieds joints et en légère extension reposent sur le sol par les talons.



Corps trop ou pas assez engagé sous la barre.
Mains trop rapprochées.
Épaules relâchées en avant ou élevées.
Tête trop inclinée en arrière.
Jambes fléchies.
Bassin trop relevé ou trop abaissé.

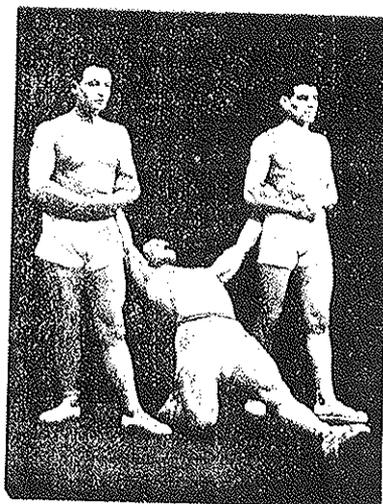
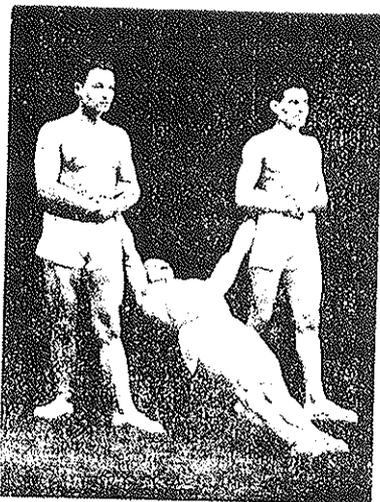
A défaut de barres, on peut faire exécuter ce mouvement avec des aides.

1^{er} Procédé. — Un rang forme la chaîne d'appui en «Station avant, bras latéraux».



Les élèves, sur un rang à un pas d'intervalle, se placent en station avant et étendent leurs bras latéralement, de façon à poser les mains sur les épaules de leurs voisins. Les exécutants placent leurs mains sous celles des élèves formant la chaîne et saisissant le deltoïde des porteurs.

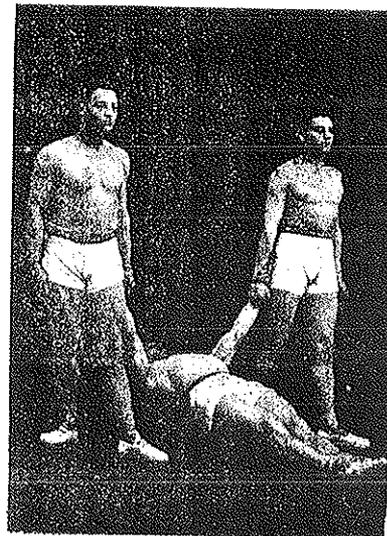
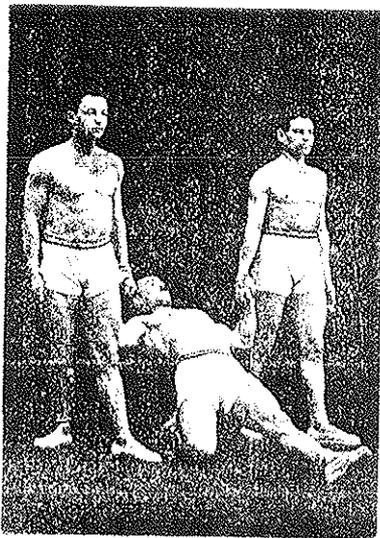
2^e Procédé. — «Station avant, chaîne d'appui, bras fléchis.»



Même position que la première, mais les porteurs, au lieu d'avoir les bras étendus latéralement, saisissent chacun avec leur main gauche, leur poignet droit placé devant le corps à hauteur de ceinture.

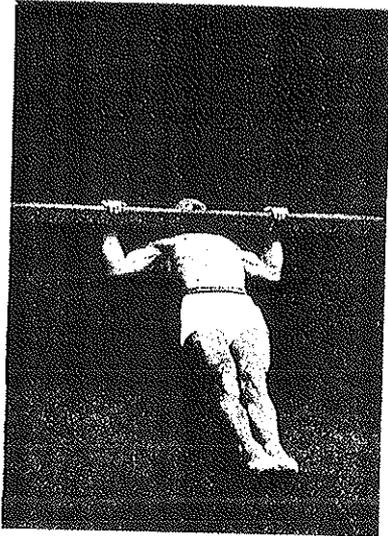
Les exécutants se suspendent aux avant-bras des porteurs.

3^e Procédé. — «Station avant, chaîne d'appui, bras obliques vers le bas.»



Les porteurs placés en station avant tiennent leurs bras dans une position oblique vers le sol; pour effectuer leur suspension, les exécutants saisissent les poignets des porteurs.

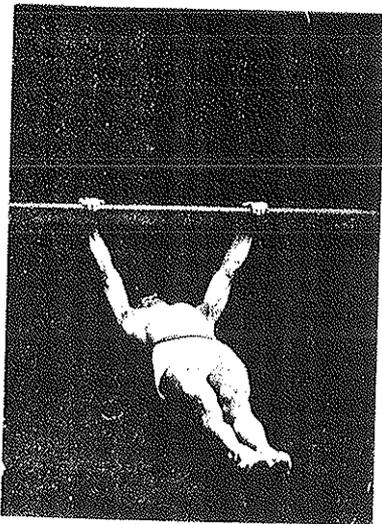
139. Suspension inclinée, bras fléchis.



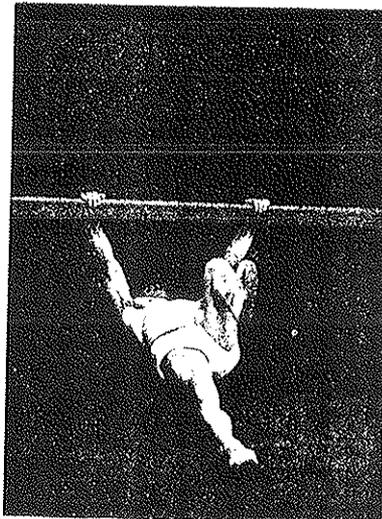
Comme le mouvement précédent, mais les bras sont maintenus fléchis, coudes levés, la poitrine contre la barre.

Comme au n° 138.
Coudes rapprochés du corps et abaissés.
Tête inclinée en avant ou trop rejetée en arrière.
Poitrine insuffisamment rapprochée de la barre.

140. Suspension inclinée. — Élévation du genou.

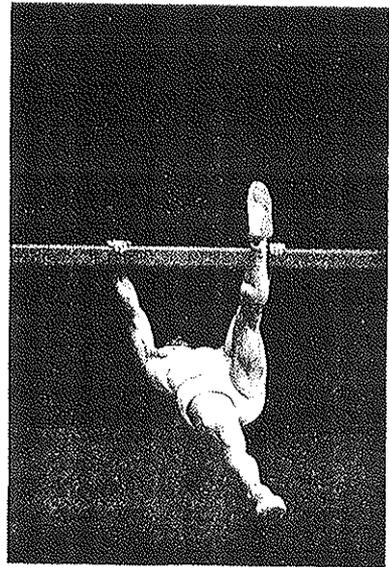
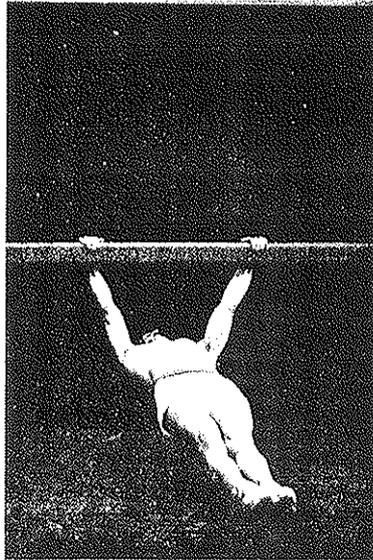


Étant en suspension inclinée, élever le genou le plus haut possible, la jambe et le pied en flexion; étendre la jambe et le pied en revenant à la position de départ.



Abaissément du bassin.
Flexion de la jambe reposant à terre.
Genou insuffisamment levé.

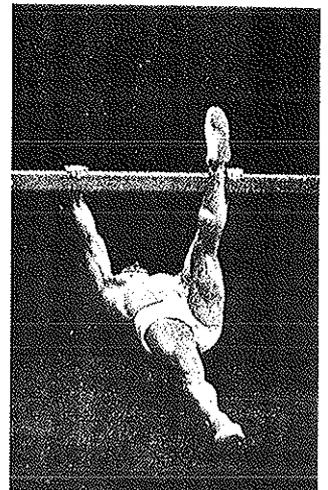
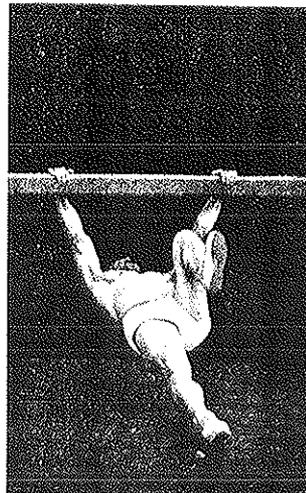
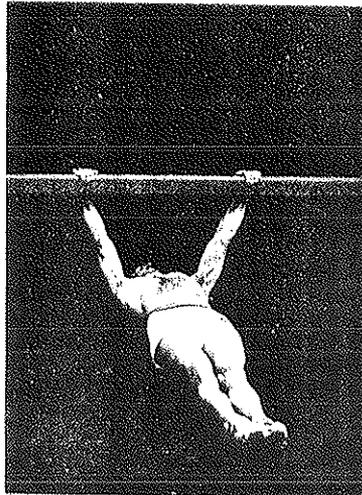
141. Suspension inclinée. — Élévation de la jambe tendue.



Étant en suspension inclinée, élever le plus haut possible la jambe tendue, le pied en extension; revenir à la position de départ.

Abaissement du bassin au moment de l'élévation de la jambe.
Relâchement des fixateurs des épaules.
Flexion des bras.
Flexion de la jambe d'appui.

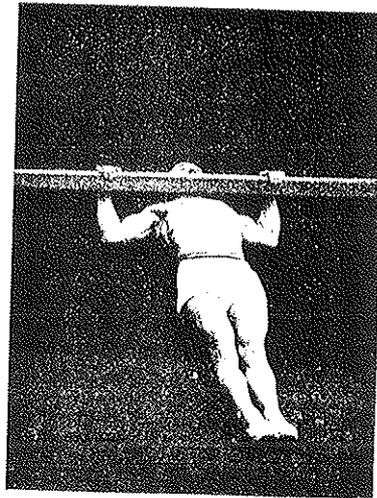
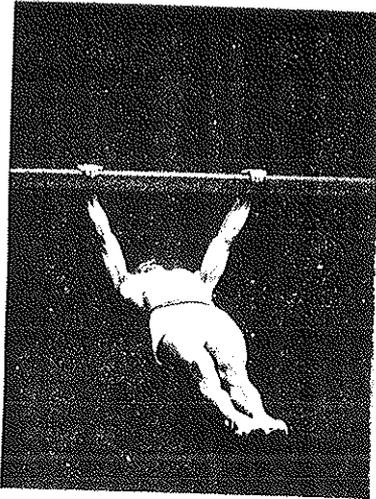
142. Suspension inclinée. — Élévation du genou, puis extension de la jambe.



Étant en suspension inclinée, élever le genou le plus haut possible, la jambe et le pied en flexion; étendre la jambe et le pied en les élevant; revenir à la position de départ.

Comme au n° 141.
Abaissement exagéré du genou pendant l'extension de la jambe.
Abaissement du bassin au moment de l'extension de la jambe.

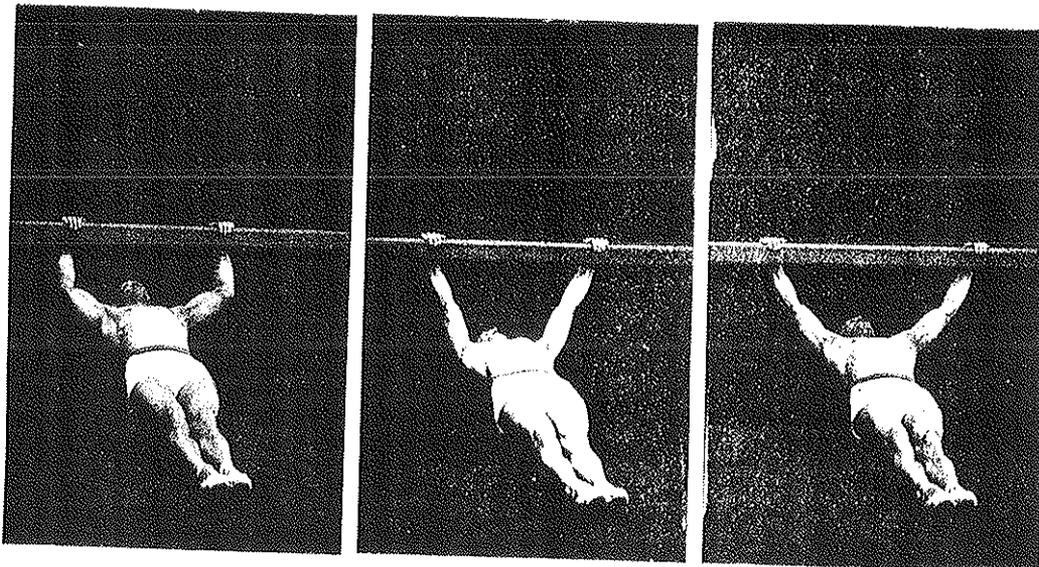
143. Suspension inclinée. — Flexion des bras (1).



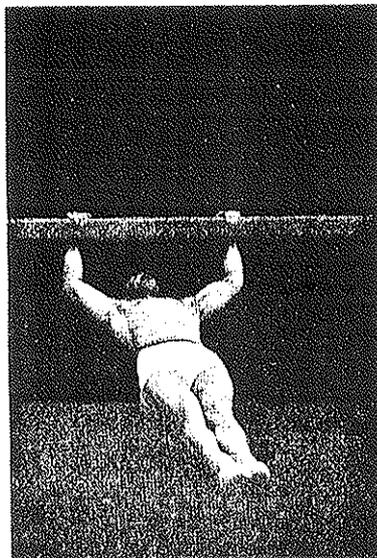
Passer de la suspension inclinée à la suspension inclinée bras fléchis; revenir à la position de départ.

Comme aux n° 138 et 139.

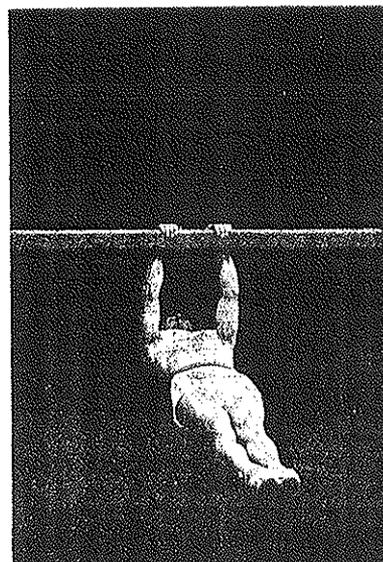
144. Suspension inclinée. — Écarter et rapprocher les mains.



(1) Les exercices décrits aux n° 140, 141 et 142 peuvent se combiner avec la flexion des bras



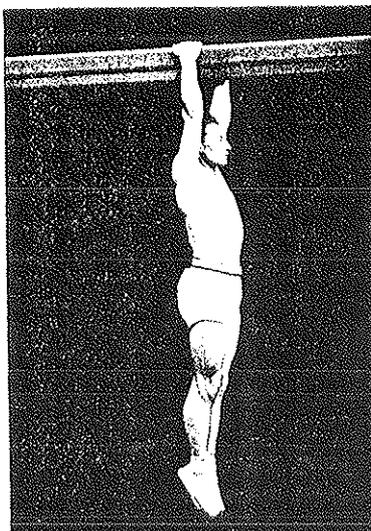
Étant en suspension inclinée, exécuter de petites tractions et profiter de l'allongement des bras pour déplacer simultanément les mains vers les extrémités, puis vers le centre de la barre.



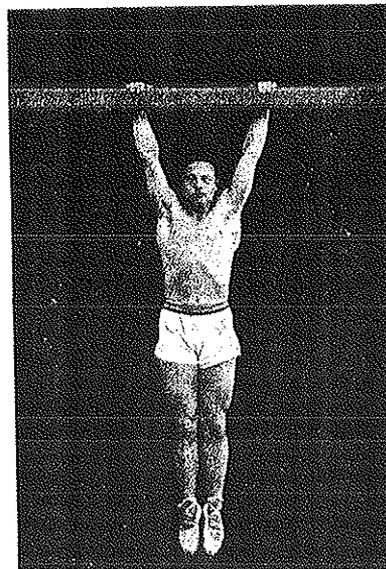
Comme au n° 138.

Bras maintenus fléchis après chaque déplacement des mains.

145. Suspension allongée.

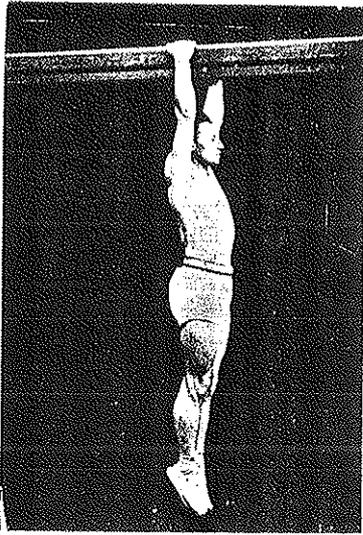


Le corps tombant naturellement est suspendu par les mains à une ou deux barres, les bras allongés, les pieds joints et en légère extension.

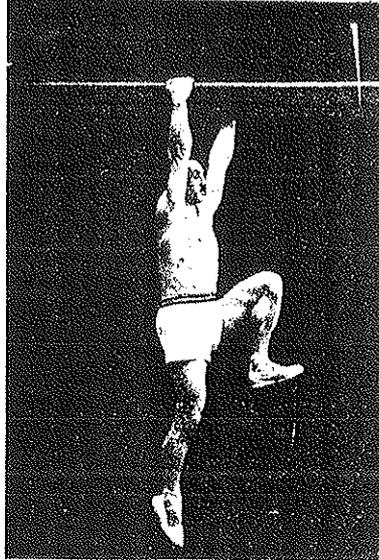


Mains à un écartement inférieur à celui des épaules (dans la suspension à une barre).
Épaules élevées.
Poitrine rentrée.
Corps cambré, jambes rejetées en arrière.
Jambes écartées et fléchies.

146. Suspension allongée. — Élévation du genou.

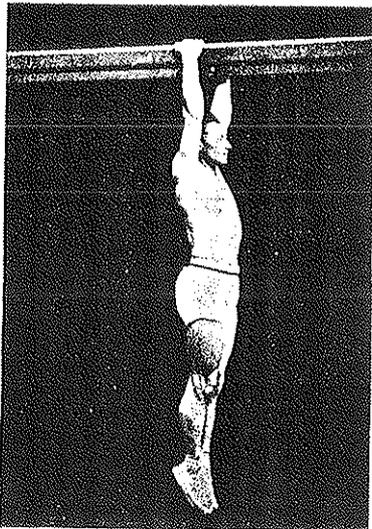


Étant en suspension allongée, élever le genou le plus haut possible, jambe et pied fléchis; revenir à la position de départ.



Genou insuffisamment élevé.
Jambe trop peu fléchie.
Pied non fléchi.
La jambe qui reste allongée est entraînée en avant.
Légère traction des bras.

147. Suspension allongée. — Élévation des genoux.

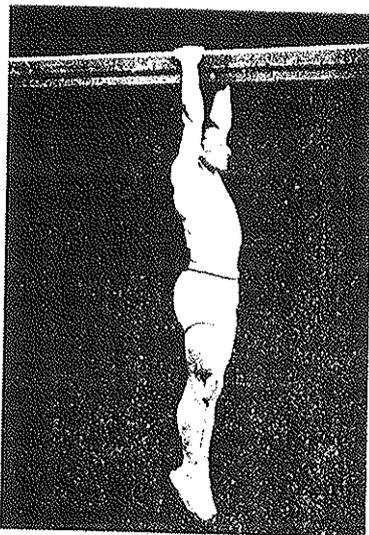


Étant en suspension allongée, élever les genoux le plus haut possible, jambes et pieds fléchis; revenir à la position de départ.

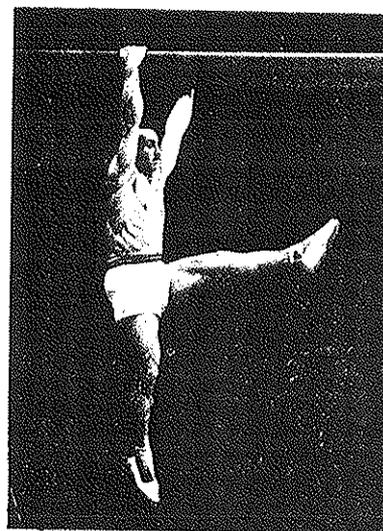


Comme au n° 146.
Tête inclinée en arrière.

148. Suspension allongée. — Élévation de la jambe tendue.

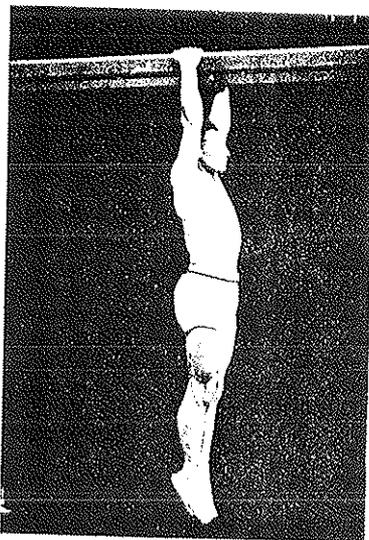


Étant en position allongée, élever la jambe tendue en avant, pied en extension; revenir à la position de départ.

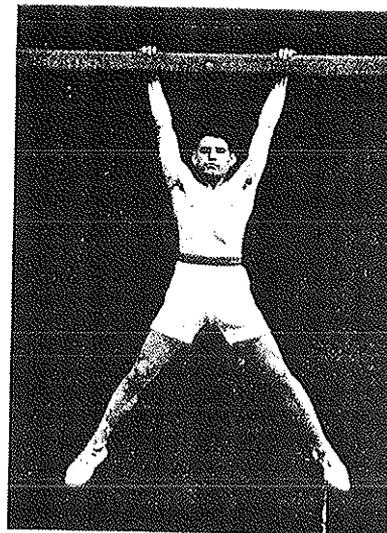


Jambe insuffisamment élevée.
Jambe fléchie.
La jambe qui reste allongée est entraînée en avant.
Légère flexion des bras.
Tête rejetée en arrière.
Balancement du corps.

149. Suspension allongée. — Élévation latérale des jambes.



Étant en suspension allongée, élever les jambes latéralement en les maintenant tendues, pieds en extension et dirigés vers le sol; revenir à la position de départ.



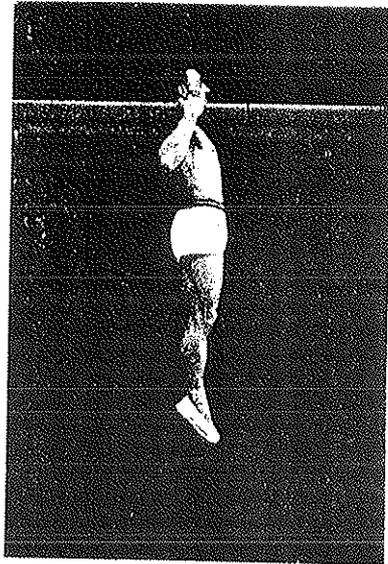
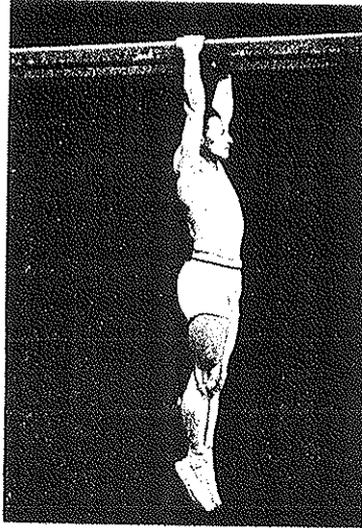
Comme au n° 145.
Jambes portées en avant ou en arrière.
Jambes insuffisamment écartées.
Jambes fléchies.
Bras fléchis.

152. Suspension allongée. — Circumduction des jambes tendues.

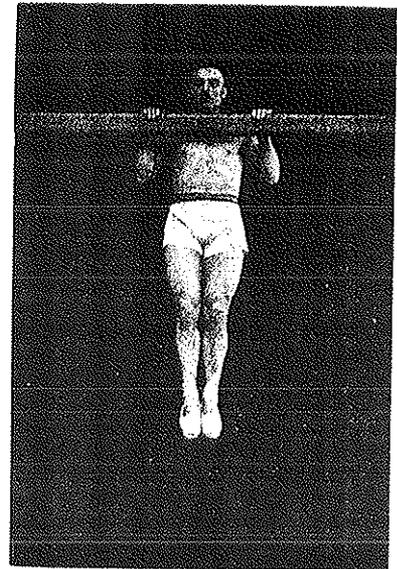
Étant en suspension allongée, élever les jambes tendues en avant, pieds en extension; les écarter en leur imprimant une rotation en dedans; les abaisser en les portant en arrière et revenir à la position de départ.

Comme au n° 145.
Circumduction insuffisamment ample.
Jambes fléchies.
Rotation des cuisses exécutée trop tard.
Flexion des bras.

153. Suspension allongée. — Flexion des bras.

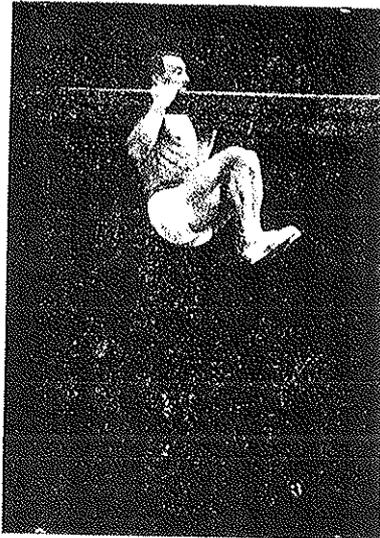
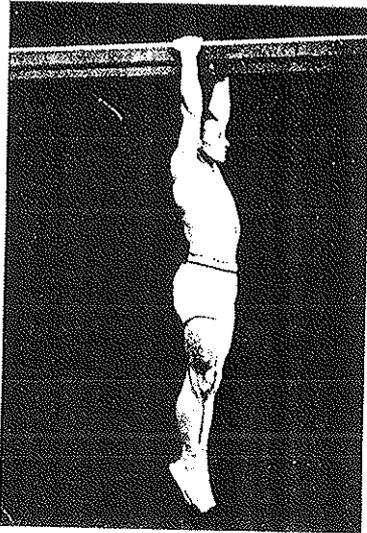


Étant en suspension allongée, élever le corps en fléchissant les bras jusqu'à ce que la tête dépasse la barre, les coudes portés le plus en arrière possible; revenir à la position de départ.



Comme au n° 145.
Coudes portés en avant.

154. Suspension allongée. — Mouvements de jambes combinés avec flexion des bras.

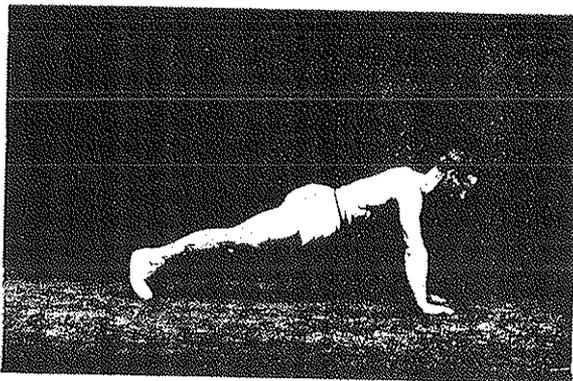


Exécuter les exercices 146, 147, 148, 149, 150, 151, en les combinant avec la flexion du bras.

Les mêmes qu'aux exercices 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 153.

Appuis.

155. Appui avant, au mur, sur une barre ou sur le sol.

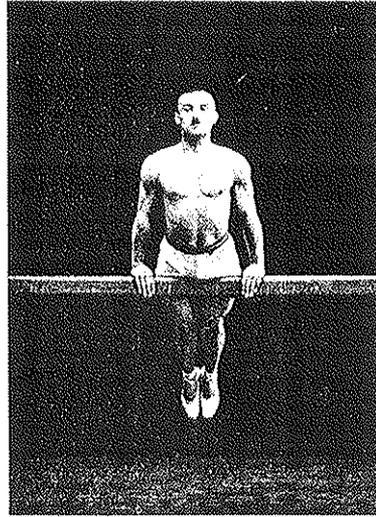


Les pieds touchant le sol par la pointe seulement, le corps est soutenu par les bras tendus, les mains prenant appui sur l'appareil ou sur le sol.

Lorsque l'appui est pris sur le sol, les mains sont légèrement tournées vers l'intérieur.

Mains trop rapprochées.
Plante des pieds reposant sur le sol.
Talons écartés.
Bassin trop élevé ou trop abaissé.
Jambes légèrement fléchies.
Tête trop relevée ou baissée.
Bras légèrement fléchis.

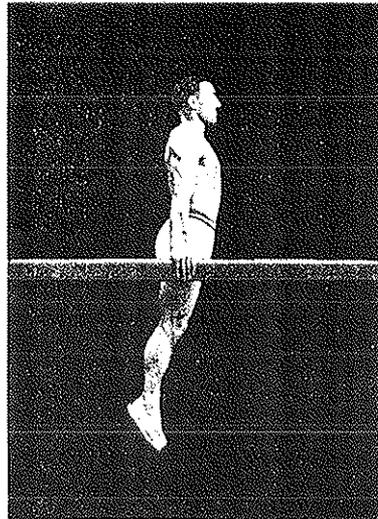
156. Appui tendu sur une barre.



Le corps tendu, cuisses appuyées à la barre, jambes allongées, pieds en extension, repose sur les mains, bras allongés.

Corps trop incliné en avant.
Corps reposant sur le ventre et non sur les cuisses.
Épaules élevées.
Mains trop écartées ou trop rapprochées.
Poitrine rentrée.
Tête baissée ou trop rejetée en arrière.

157. Appui tendu sur deux barres.



Le corps tendu, jambes allongées, pieds en extension, repose sur les mains, bras allongés.

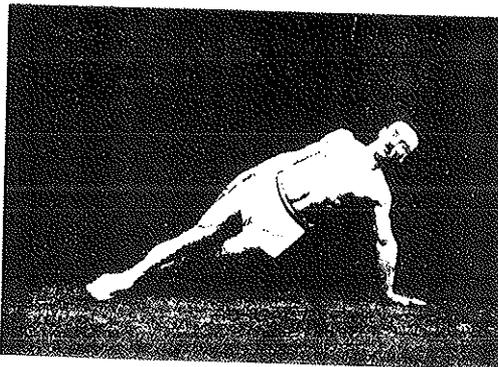
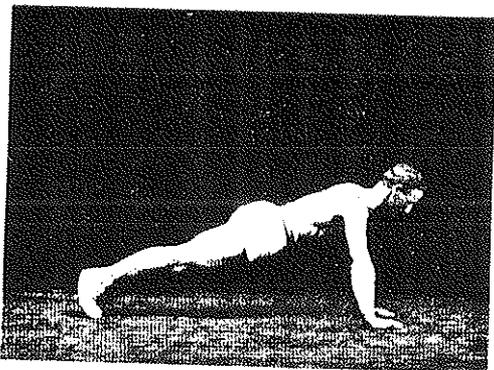
Comme n° 156.

158. Sauter à l'appui tendu sur une ou deux barres, sauter à terre.

Placer les mains sur la barre à un écartement un peu supérieur à celui des épaules. Sauter à l'appui; revenir à terre en se repoussant avec les mains. Même exercice à deux barres.

Comme n° 156 et 157.

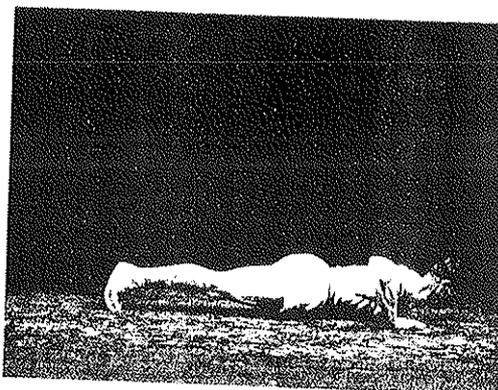
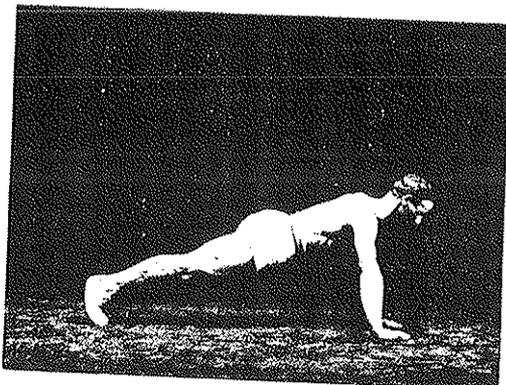
159. Appui avant sur une barre ou sur le sol; passer à l'appui sur un bras.



Étant en appui avant, porter le poids du corps sur le bras gauche en tournant le corps face à droite, le pied gauche reposant à terre par sa face externe et le pied droit par sa face interne, le bras droit ramené le long du corps; revenir à la position de départ. Répéter l'exercice en prenant appui sur le bras droit.

Corps non maintenu en extension pendant l'appui latéral.

160. Appui avant au mur, sur une barre ou sur le sol; flexion des bras.

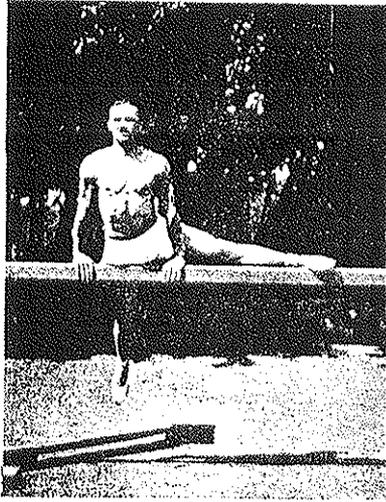


Étant en appui avant, fléchir les bras coudes écartés, la poitrine venant effleurer le sol, la tête, le tronc et les jambes restant dans le même prolongement; revenir à la position de départ.

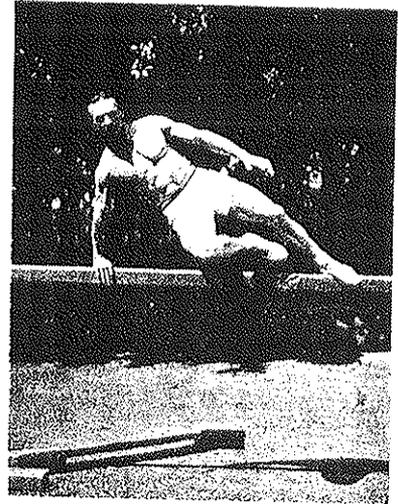
Corps appuyé à terre pendant la flexion des bras.

Bras insuffisamment fléchis, corps cambré.
Bassin élevé.
Coudes rapprochés du corps.

161. Étant à l'appui tendu, franchir la barre ou la poutre avec appui d'un pied.



Étant à l'appui tendu, élever latéralement la jambe et mettre un pied sur la barre (ou la poutre); prendre appui sur ce pied et sur la main opposée, passer la jambe libre sous le corps en lâchant la main du côté de la jambe d'appui et sauter en avant.

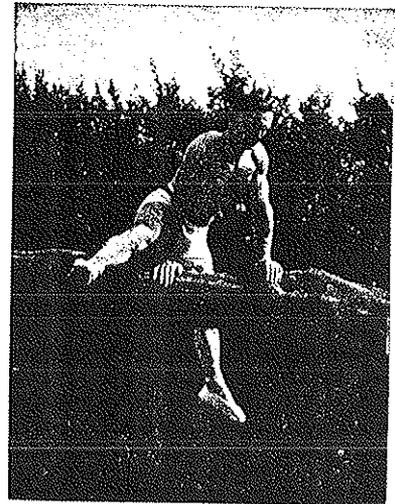


Tronc insuffisamment penché en avant.
Bras d'appui fléchi.

162. Appui tendu sur la poutre, se mettre à cheval.

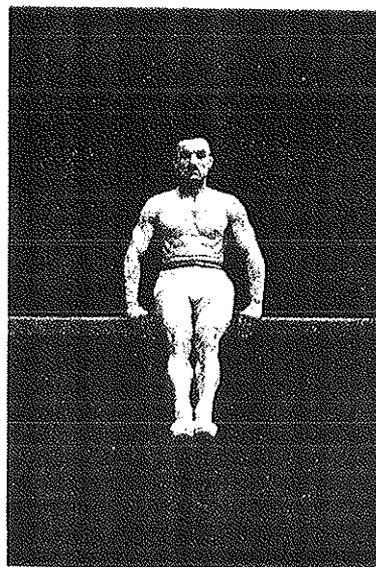
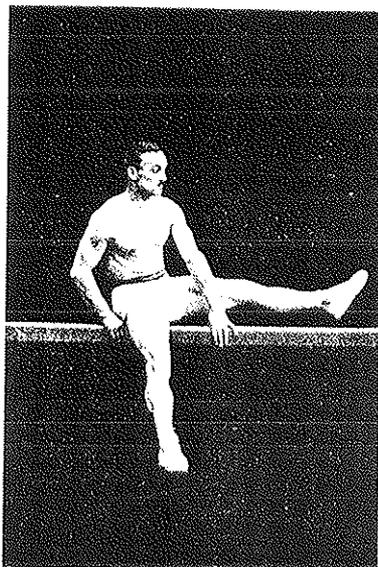
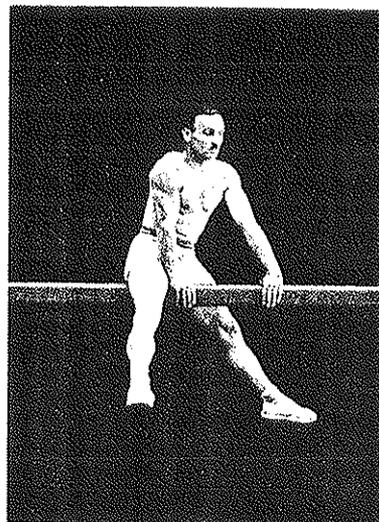
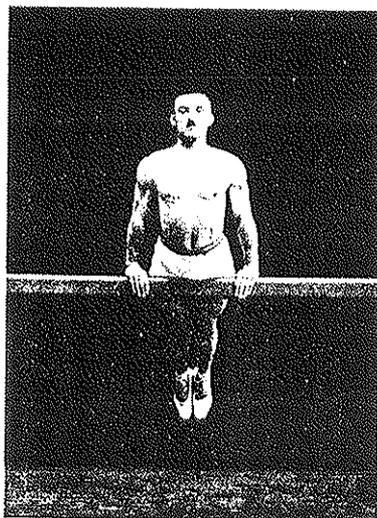


Étant à l'appui tendu (comme au n° 158) se mettre à cheval en passant la jambe gauche (droite) par dessus la poutre et en pivotant sur la main droite (gauche).



L'élève roule sur le ventre et la poitrine.
Bras d'appui fléchi.
Jambe fléchie au moment de son élévation.

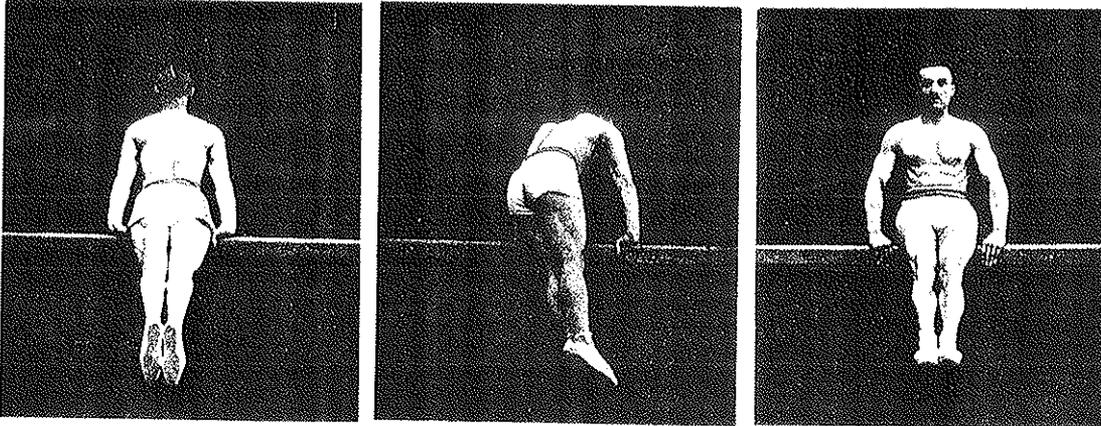
164. Appui tendu à une barre (à la poutre), s'asseoir face en avant.



Etant à l'appui tendu, s'asseoir face en avant en plaçant successivement les jambes sur la barre ou la poutre, l'une à droite, l'autre à gauche des bras.

Jambes fléchies pendant leur élévation au-dessus de la barre.
Cuisse insuffisamment engagée sur la barre.

165. Appui tendu à une barre (à la poutre), s'asseoir face en arrière.



Étant à l'appui tendu, s'asseoir face en arrière, en roulant sur la partie supérieure de la cuisse droite (gauche).

Mains trop écartées.
Corps insuffisamment élevé pendant l'appui tendu.

166. S'asseoir sur la poutre, se mettre à cheval et debout.

S'asseoir

Comme aux n^{os} 164 et 165.

Se mettre à cheval :

Étant assis sur la poutre, élever la jambe gauche (droite) et la passer par dessus la poutre en pivotant vers la gauche (droite).



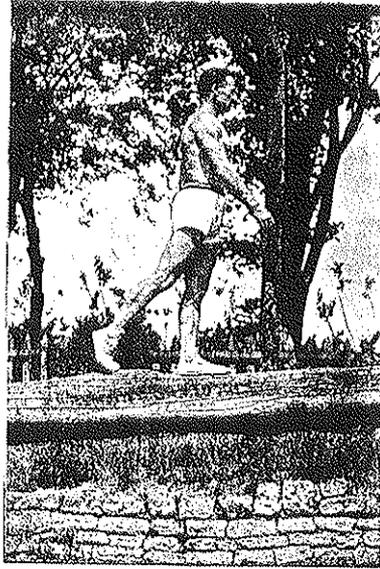
Se mettre debout :

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 possible des mains, jambes fléchies; se redresser.

Pour se mettre debout.

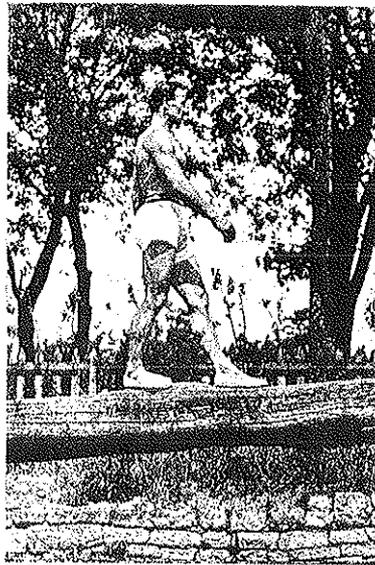
Mains trop en avant des cuisses.
Balancement des jambes insuffisant.
Pieds insuffisamment rapprochés des mains.
Talons écartés.

167. Marcher sur la poutre, en avant, en arrière, de côté, se mettre à cheval.

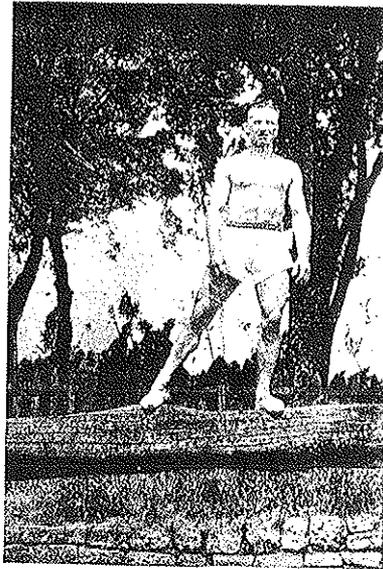


Marcher sur la poutre :
1° En avant :
Marcher sans raideur les bras étendus latéralement ou se balançant normalement.

Corps raidi.
Tête baissée.
Placement du pied mal assuré.



2° En arrière :
Comme précédemment, en portant le pied avant en arrière de l'autre.



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.



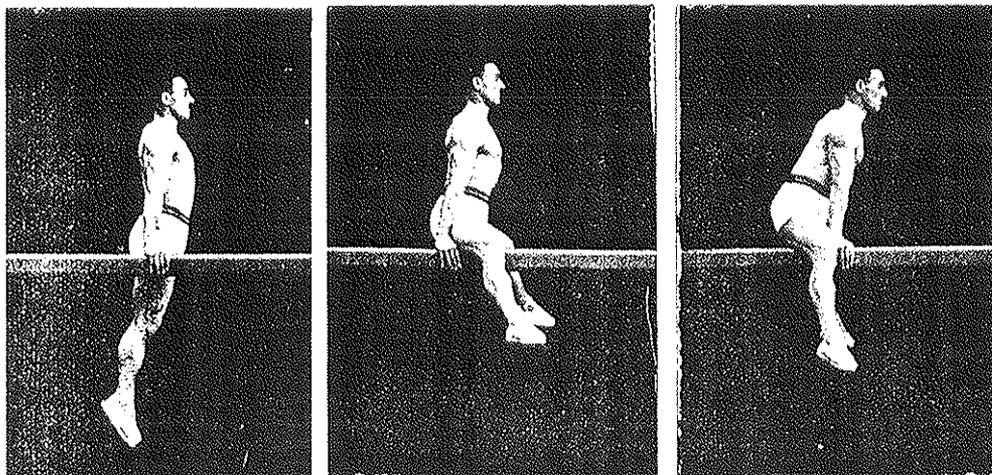
4° *Se mettre à cheval :*

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.

Pour se mettre à cheval,

Flexion des jambes non conduite,
Mains placées trop en avant des pieds,

168. Appui tendu sur deux barres; se mettre à cheval.



a. Avec élan.

Étant à l'appui tendu, balancer les jambes en avant, en arrière et de nouveau en avant, puis les placer écartées sur les barres en avant et près des mains.

Fléchir les jambes et les lancer vers le haut en les réunissant; se balancer en arrière corps-cambé et écarter les jambes pour se mettre à cheval en arrière des mains, cuisses près des mains, balancer les jambes en avant, les lancer vers le haut en les réunissant et continuer ainsi.

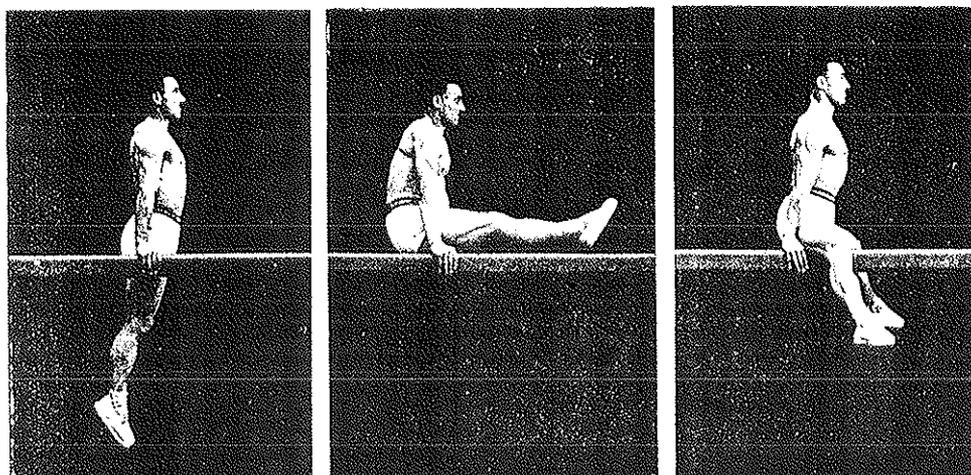
Épaules élevées pendant le balancement.

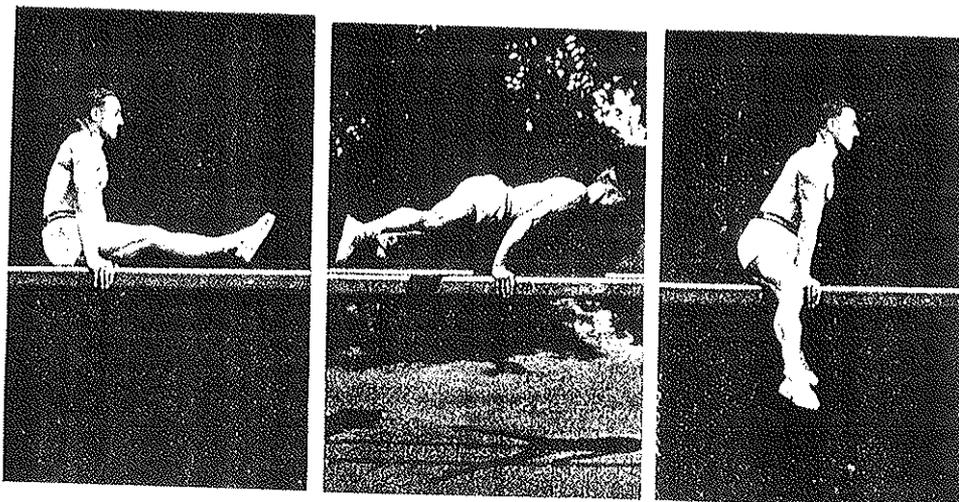
Bras fléchis.

Jambes fléchies lorsque l'élève se met à cheval en arrière.

Pieds accrochant les barres pour dégager les jambes en arrière.

Mouvement non conduit.



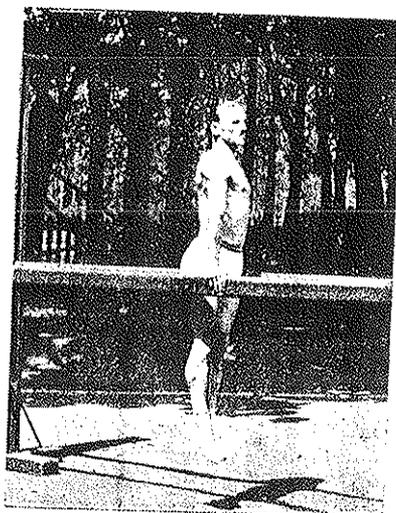


b. Sans élan :

Étant à l'appui tendu, élever les jambes tendues à l'équerre et les écarter en se mettant à cheval sur les barres, cuisses en avant et près des mains.

Dégager les jambes tendues en les élevant à l'équerre, les porter en arrière corps cambré et penché en avant et les écarter pour se mettre à cheval, cuisses en arrière, et près des mains. Dégager les jambes tendues en inclinant le corps en avant, et continuer ainsi.

169. Appui tendu sur deux barres. Progression en avant, en arrière, en déplaçant alternativement (simultanément) les mains.



a. En déplaçant alternativement les mains :

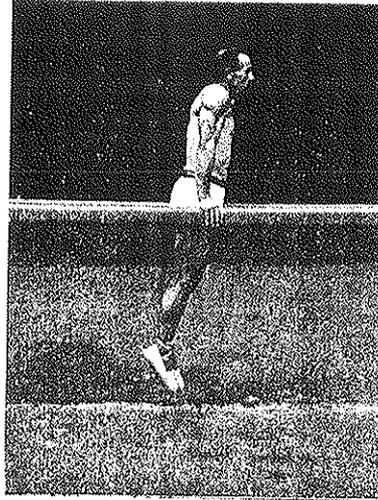
Étant à l'appui tendu, porter le poids du corps sur un bras et déplacer l'autre vers l'avant (vers l'arrière) les jambes restant tendues. Continuer la progression en déplaçant ainsi alternativement l'un et l'autre bras.



a. Alternativement :

Balancement du corps d'avant en arrière. Corps insuffisamment porté sur le bras d'appui.

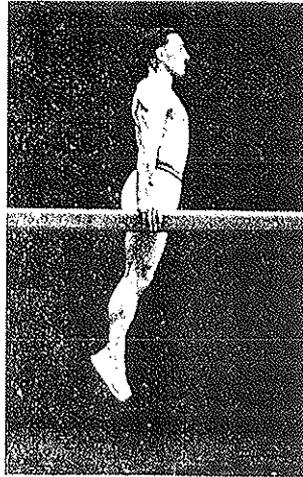
Épaules élevées.



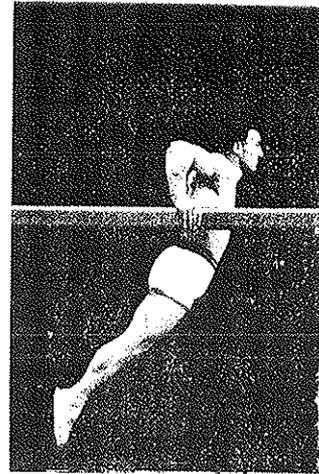
b. *En déplaçant simultanément les mains :*
Étant à l'appui tendu, faire une légère flexion des bras, puis les étendre vivement en déplaçant simultanément les mains vers l'avant (vers l'arrière) les jambes restant tendues. Continuer la progression.

b. *Simultanément.*
Balancement du corps d'avant en arrière.
Bras trop fléchis.
Épaules maintenues élevées.

170. Appui tendu sur deux barres. Flexion et extension des bras.

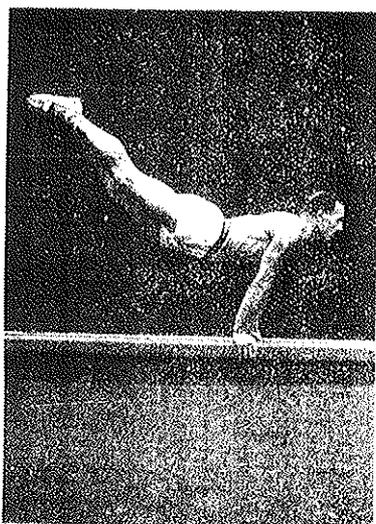


Étant à l'appui tendu, abaisser le corps en laissant les bras se fléchir au maximum et revenir à la position de départ.



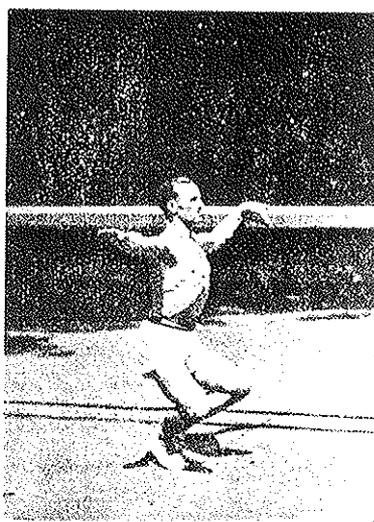
Flexion insuffisante.
Tête baissée.
Corps non maintenu en extension.
Détente des jambes pendant l'extension des bras.

171. Appui tendu sur deux barres. Franchir une barre avec balancement en passant en avant ou en arrière des mains.



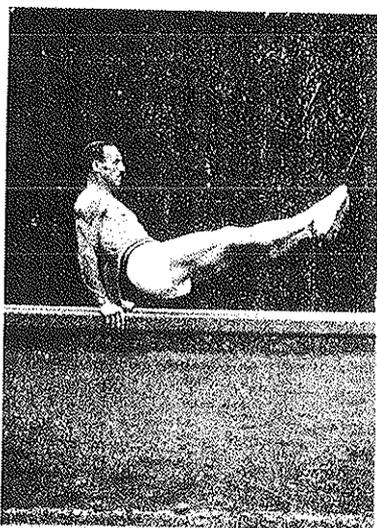
a. En arrière des mains :

Étant à l'appui tendu sur deux barres, balancer les jambes tendues en avant, en arrière, et franchir la barre droite (gauche) la main gauche (droite) reprenant la barre.



En arrière des mains :

Balancement en arrière insuffisant. Bassin trop élevé, cuisses ramenées en avant. Jambes fléchies se détendant brusquement. Corps projeté trop en arrière des mains.



b. En avant des mains :

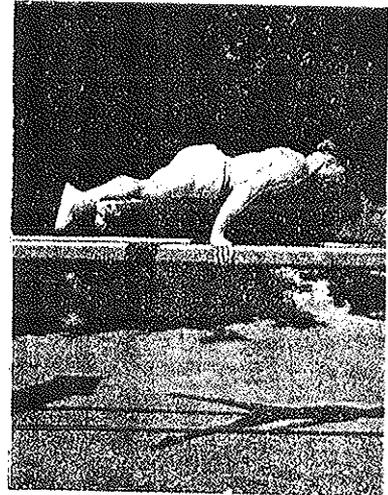
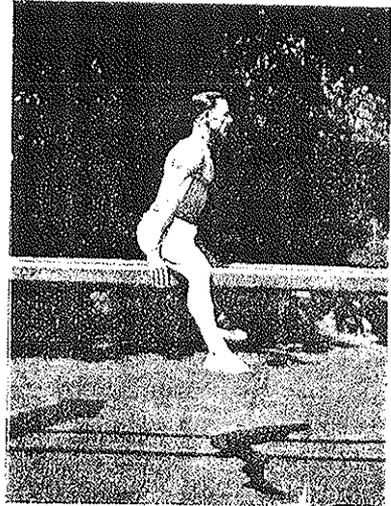
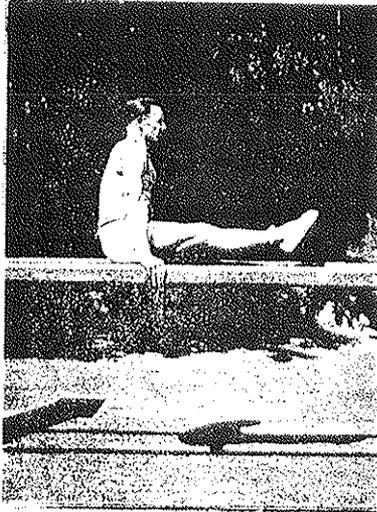
Étant à l'appui tendu, balancer les jambes tendues en avant, en arrière, de nouveau en avant et franchir la barre droite (gauche) la main gauche (droite) reprenant la barre.



En avant des mains :

Jambes trop élevées en avant et fléchies pendant le franchissement de la barre. Poids du corps insuffisamment porté sur le bras d'appui.

172. Appui tendu sur deux barres. Progression en avant, en arrière en se mettant à cheval.



Comme au n° 168.

Etant à l'appui tendu, se mettre à cheval en avant (en arrière) des mains, placer les mains en avant (en arrière) des cuisses, dégager les jambes et continuer ainsi.

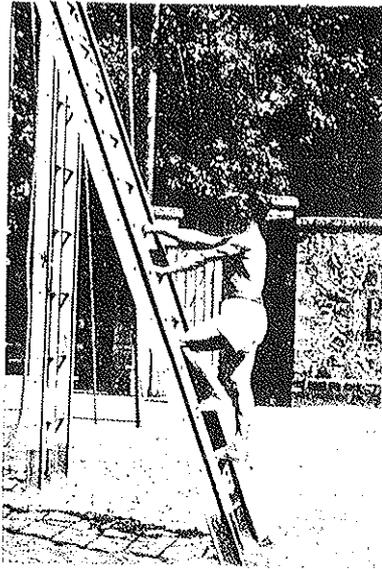
Comme au n° 168.

Applications.

173. Passage de la poutre placée à 2 mètres de hauteur.

Voir l'exercice éducatif n° 165.
Franchir, en marchant sur la poutre, une distance d'au moins 4 mètres.

174. Grimper aux échelles obliques, verticales avec les mains et les pieds.



a. *Par devant, face à l'échelle :*
Saisir avec les mains les échelons à hauteur des épaules, monter et descendre en déplaçant en même temps le pied et la main opposés.

Ne pas maintenir le barreau à pleine main
Ne pas garder le corps vertical.
Déplacer pied et main du même côté.
Placer les mains trop haut.

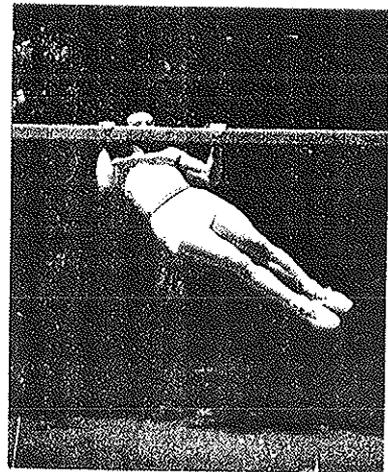
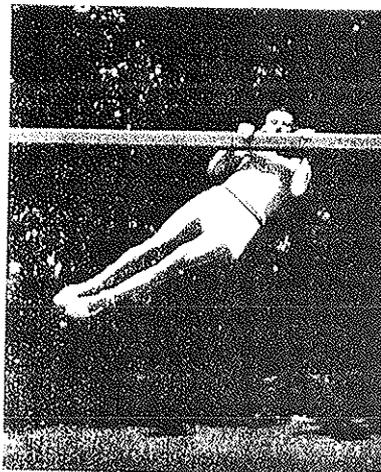
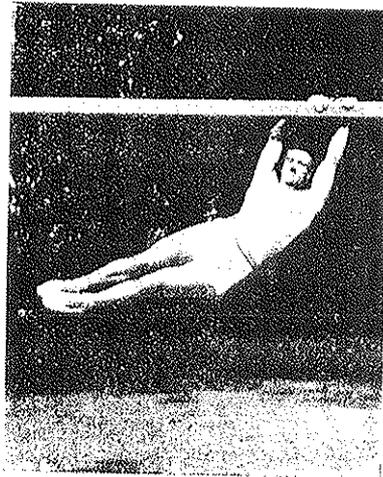


b. *Par derrière, face à l'échelle :*
Le mouvement se fait comme par devant en posant les mains soit sur les échelons soit sur les montants.

175. Progression à cheval en avant sur la poutre placée à 2 mètres de hauteur.

Voir l'exercice éducatif n° 163.
Franchir ainsi une distance de 4 mètres.

176. Suspension allongée à une barre. Translation latérale bras tendus (bras fléchis) avec balancement.

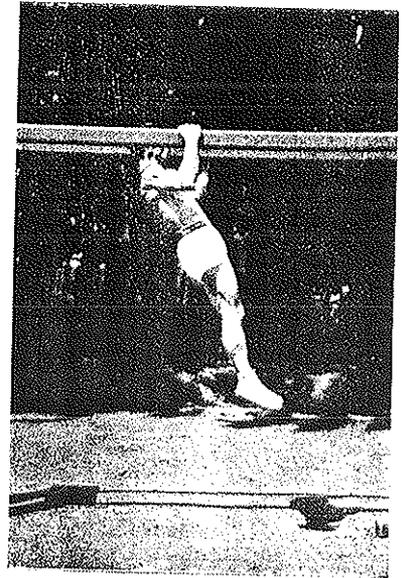
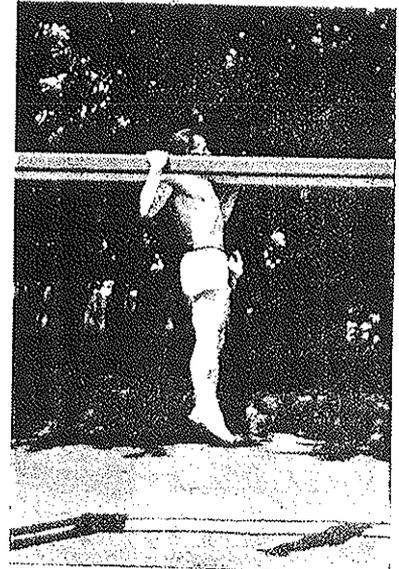
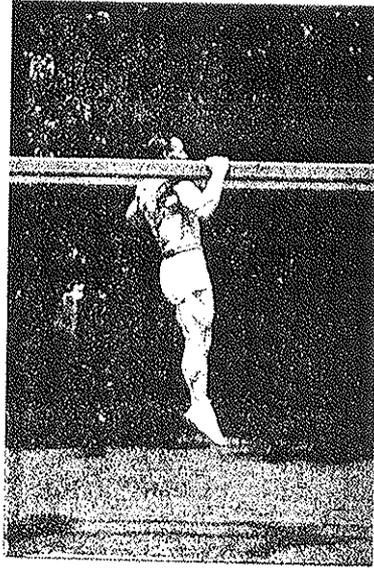


Se suspendre à une barre, paumes des mains en avant; pour se déplacer vers la gauche, balancer le corps latéralement, éloigner la main gauche de la main droite quand le corps est incliné à gauche; rapprocher la main droite de la main gauche quand le corps est incliné à droite.

Le même mouvement peut s'exécuter bras fléchis.

Balancement insuffisant.
Balancement non exécuté dans le plan vertical de la barre.

Épaules non maintenues dans le plan de déplacement.



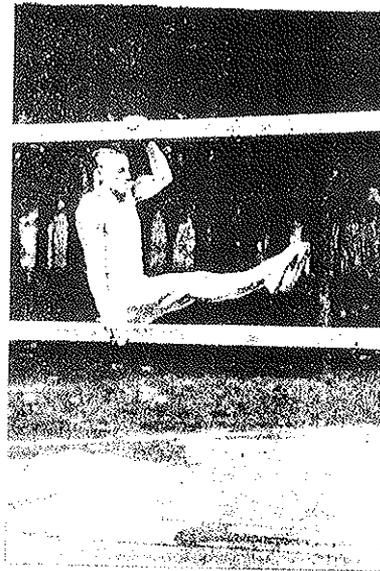
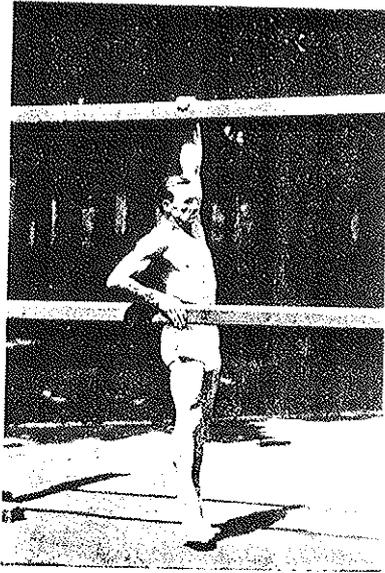
b. Sans balancement .

Se déplacer dans le sens des barres par un mouvement alternatif ou simultané des mains. Ce déplacement peut s'exécuter bras fléchis.

Sans balancement :

Jambes écartées.
Détente des jambes à chaque déplacement de main.

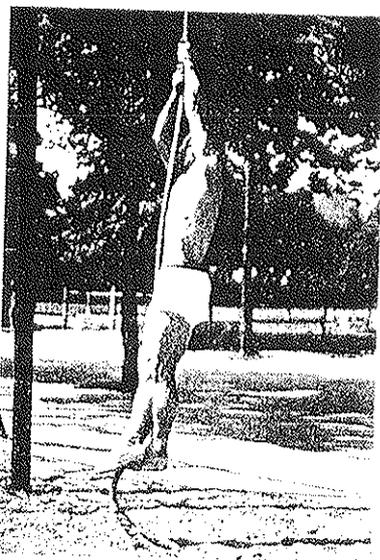
178. Les deux barres étant dans le même plan vertical : Passer entre les barres en se servant des deux barres.



Appuyer une main sur la barre inférieure, faire une traction avec l'autre bras sur la barre supérieure, élever les jambes horizontalement et passer entre les deux barres en franchissant la barre inférieure.

Main supérieure trop en avant.
Traction et répulsion insuffisantes.
S'asseoir sur la barre.

179. Grimper à une ou deux perches (ou cordes) à l'aide des pieds et des mains.



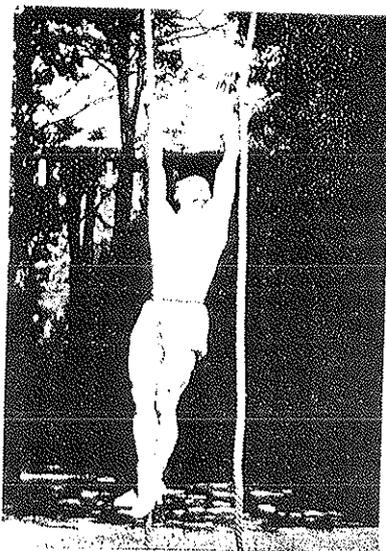
a. À une corde ou à une perche :

Saisir la corde (perche) des deux mains au-dessus de la tête, faire une traction avec les bras en élevant les genoux le plus haut possible et enlacer la corde (perche) avec les jambes en la maintenant entre le côté externe des pieds et la face interne des jambes. Étendre les jambes en portant en même temps les mains alternativement au-dessus de la tête et continuer ainsi la progression le long de la corde (perche).

Genoux insuffisamment rapprochés des mains.

Extension des jambes, du corps et allongement des bras insuffisants.

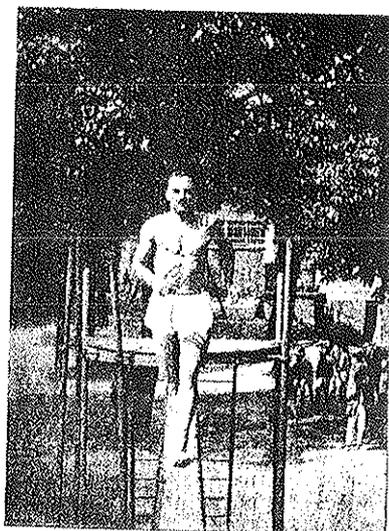
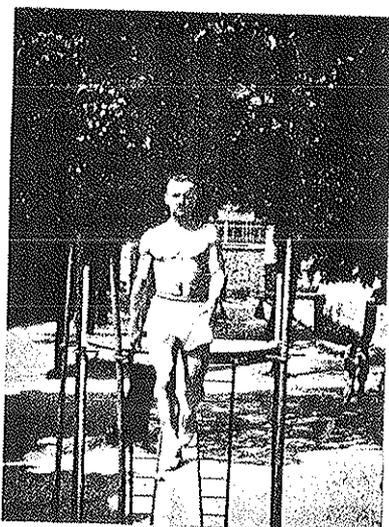
Pieds et jambes glissent sur la corde au moment de l'appui.





b. *À deux cordes ou à deux perches :*
Saisir une corde (perche) de chaque main
et n'en enlacer qu'une avec les pieds et les
jambes. Continuer ensuite le mouvement
comme ci-dessus.

180. Passage du portique en marchant, en courant.



Traverser le portique en marchant ou en
courant à allure modérée.

Regarder le sol.
Pointe des pieds tournée en dehors.
Corps raidi.
Précipiter l'allure pour trouver un appui
lorsqu'on parvient à deux mètres environ de
la plateforme.

181. Grimper à une planche inclinée à 45°.



Placer les mains de chaque côté de la planche et grimper en déplaçant simultanément la main et le pied opposés, le talon leve.

Déplacement simultané du bras et de la jambe correspondants.
Jambes trop tendues.
Pieds trop rapprochés ou trop éloignés des mains.
Perte d'équilibre.

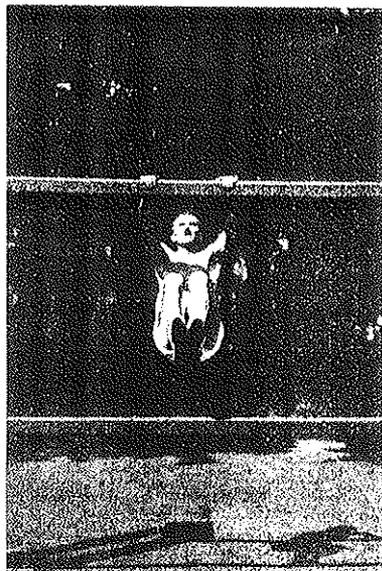
182. Grimper à la corde inclinée.



Saisir la corde avec les deux mains, placer un mollet sur la corde, monter en déplaçant simultanément le bras et la jambe correspondants et en profitant du balancement du corps.
Descendre en utilisant le même procédé.

Jambe placée tendue sur la corde.
Poitrine trop éloignée de la corde.

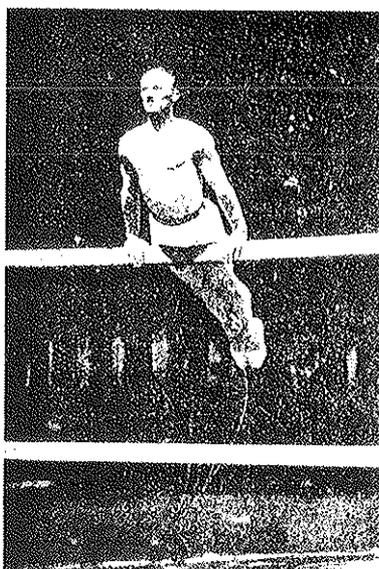
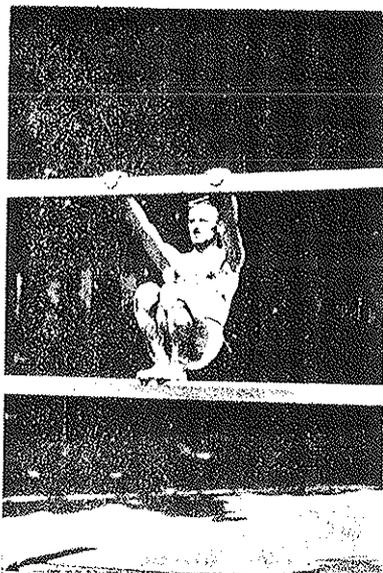
183. Les deux barres étant dans le même plan vertical : Passer entre les barres en se servant seulement de la barre supérieure.

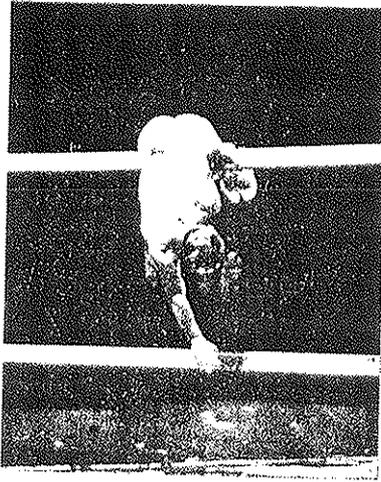


Se placer à environ un mètre en arrière des barres, sauter en suspension à la barre supérieure, bras et jambes fléchis; profiter du balancement du corps pour franchir la barre inférieure d'arrière en avant.

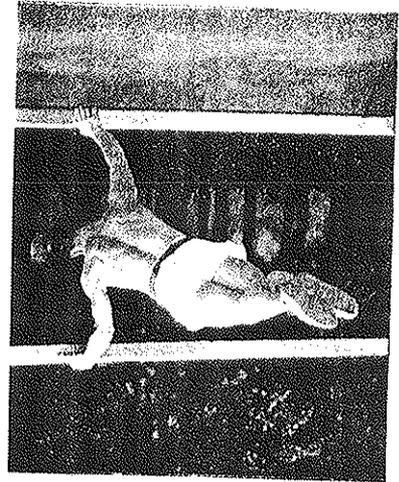
Élève placé trop près de la barre.
Flexion des bras et des jambes insuffisante.
Flexion des jambes non effectuée pendant le saut à la barre.
Genoux insuffisamment élevés.

184. Les deux barres étant dans le même plan vertical : Franchir la barre supérieure en se servant des deux barres.



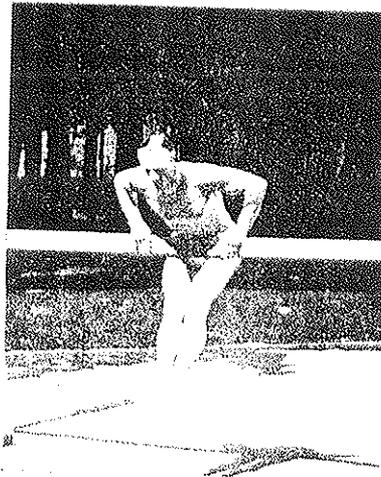


Se suspendre à la barre supérieure; se mettre debout sur la barre inférieure, puis sauter à l'appui tendu sur la barre supérieure. Baseuler le corps en avant; retourner une main pour saisir la barre supérieure et appuyer l'autre main sur la barre inférieure, le bras tendu; continuer le mouvement de bascule et franchir la barre du côté du bras d'appui.

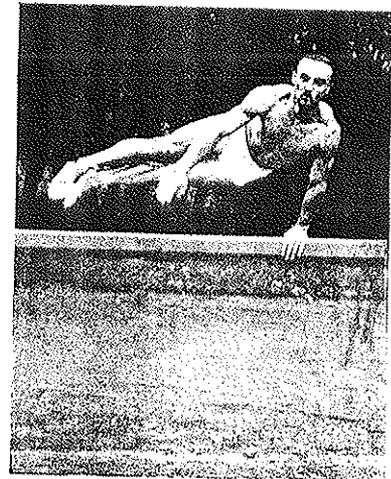


Ne pas élever les jambes de face.
Se mettre à l'appui fléchi et non à l'appui tendu.
Ne pas placer la main inférieure exactement au-dessous de l'autre.
Laisser tomber le corps le long des barres.

185. Étant à l'appui tendu : Franchir la barre en passant les jambes à droite, à gauche.

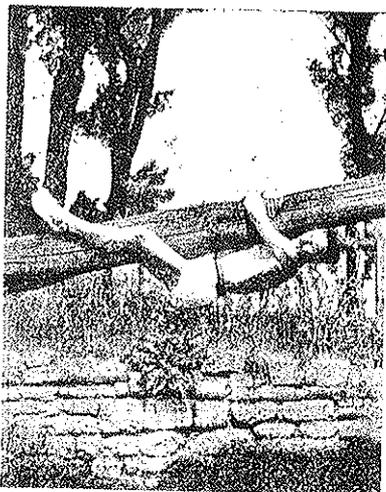


Étant à l'appui tendu, se mettre à l'appui fléchi; balancer légèrement les jambes par-dessus l'obstacle en lâchant la main du côté où passe le corps.



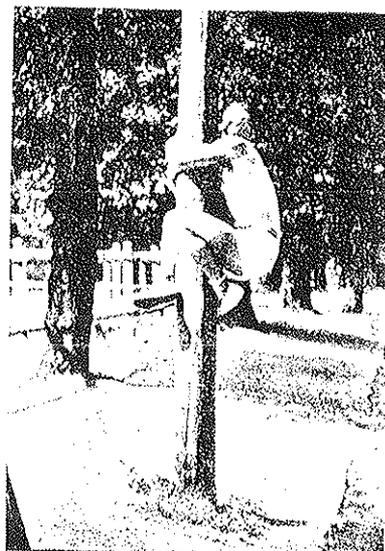
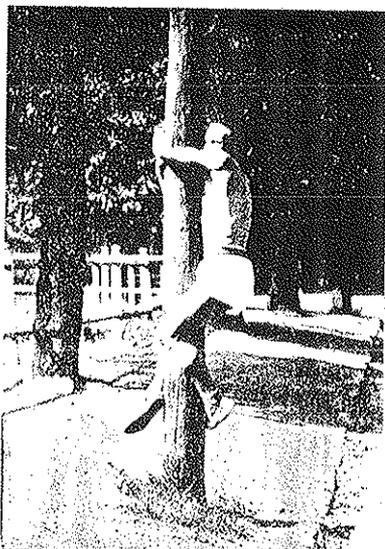
Ne pas passer à l'appui fléchi et, en y passant, marquer un temps d'arrêt.
Épaules non maintenues face en avant.
Balancement insuffisant.
Corps insuffisamment incliné en avant.
Jambes franchissant la barre avant le tronc.
Appui des bras insuffisamment maintenu.
Jambes fléchies et écartées.

186. Progresser à la poutre par dessous.



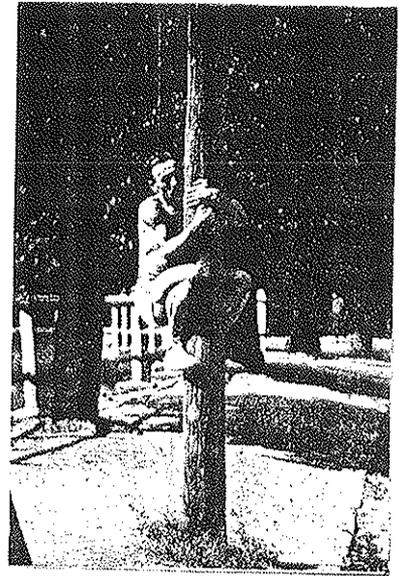
S'accrocher à la poutre par les bras et les jambes; progresser en déplaçant successivement les bras et en ramenant les jambes vers les bras.

187. Grimper au mât.



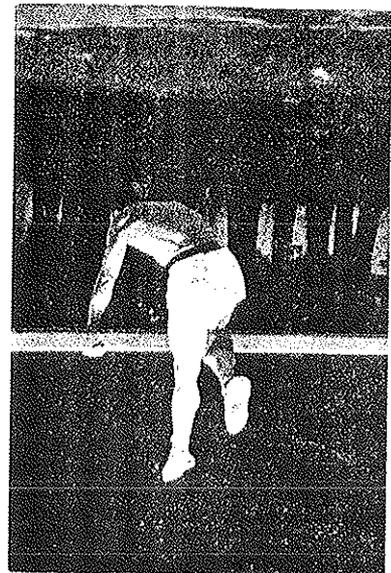
a. Serrer le mât entre les bras et la poitrine, mains ouvertes, l'étreindre le plus haut possible avec les jambes croisées, un talon appuyé sur la face antérieure du mât, le coude-pied de l'autre serrant la face postérieure. Lâcher la prise des bras ou les déplacer successivement, faire une extension du tronc et étreindre de nouveau le mât; desserrer légèrement les jambes et les amener le plus près possible des bras. Continuer la progression.

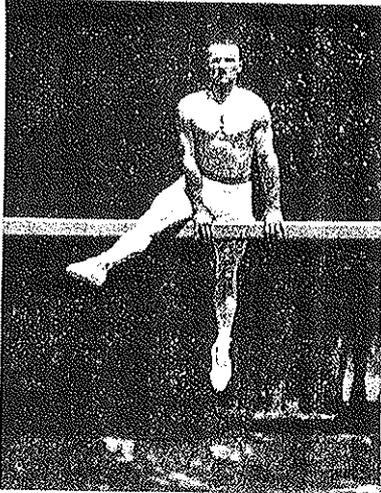
Éducation physique.



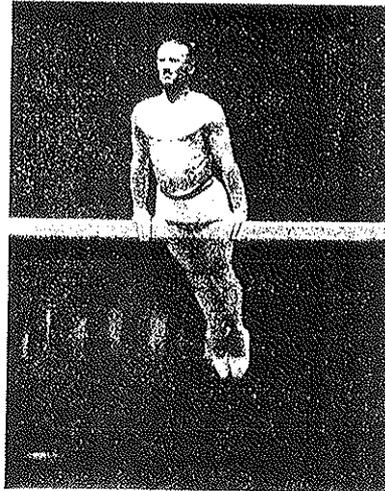
b. Serrer le mât entre le côté interne des pieds et des genoux.

188. Rétablissement sur une jambe.



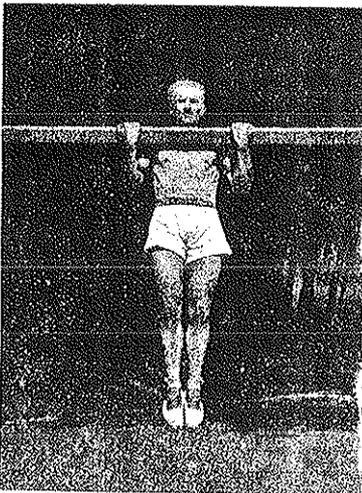


Se suspendre à une barre (une branche, etc.), faire une traction des bras, placer une jambe sur la barre près de la main, balancer l'autre jambe d'avant en arrière et profiter de l'élan pour se rétablir en s'aidant des bras. Ramener, en arrière, par-dessus la barre, la jambe engagée et se placer à l'appui tendu.

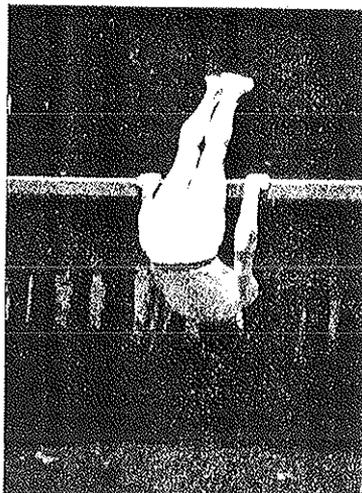


Traction des bras insuffisante.
Elevation d'une seule jambe, l'autre étant allongée horizontalement en avant.
Jambe opposée à celle engagée, non rapprochée de la barre et corps non perpendiculaire à la barre.
Balancé de la jambe insuffisamment énergique, exécuté sans ampleur et obliquement par rapport à la barre.

189. Rétablissement par renversement.



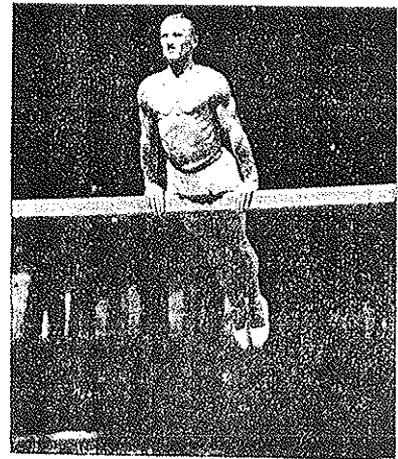
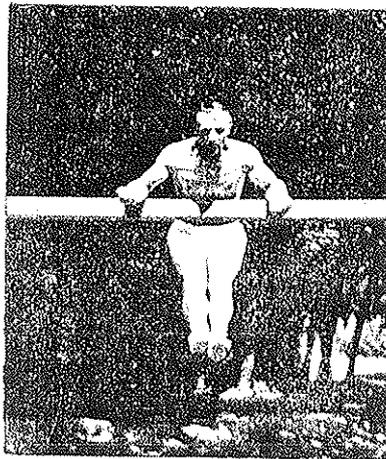
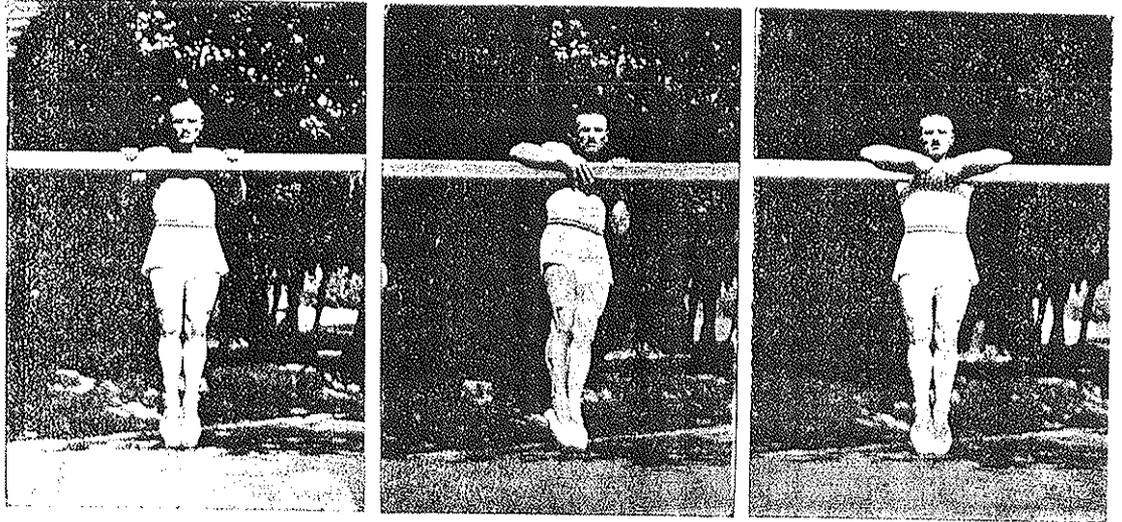
Se suspendre à une barre (une branche, etc.) paume des mains en avant ou en arrière, faire une traction des bras, élever les jambes allongées ou fléchies et les faire passer au-dessus de la barre en tirant sur les bras jusqu'à ce que le corps soit en équilibre, le ventre appuyé sur la barre. Changer la prise des mains s'il y a lieu, redresser le corps et se placer à l'appui tendu.



Traction des bras insuffisante.
Extension du tronc quand les jambes sont à la barre.
Allongement complet des bras au moment de l'élevation des jambes.
Tête non rejetée en arrière pendant la bascule du corps.



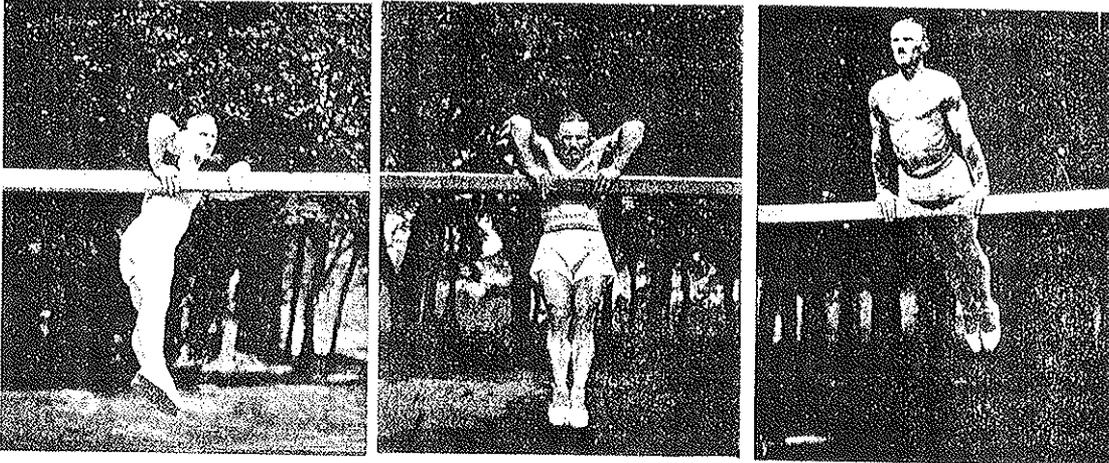
190. Rétablissement sur les avant-bras.



Se suspendre à une barre (une branche, etc.) paumes des mains en avant, faire une traction des bras et placer alternativement ou simultanément les avant-bras sur la barre des mains rapprochées, fermer les poings et se rétablir en ouvrant 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.

Traction des bras insuffisante.
Coudes trop écartés, ou en avant de la barre.
Épaules trop basses.
Allongement des bras en avant.
Avant-bras non écartés,
Ongles tournés en dessous.

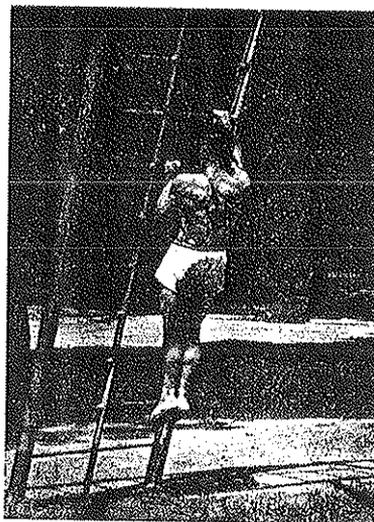
191. Rétablissement alternatif.



Se suspendre à une barre (une branche, etc.) 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 gauche (droit) au-dessus de la barre, amener le poids du corps sur l'avant-bras gauche (droit) 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.

Fraction insuffisante.
Mains trop rapprochées.
Balancement du corps.
Flexion et détente des jambes.

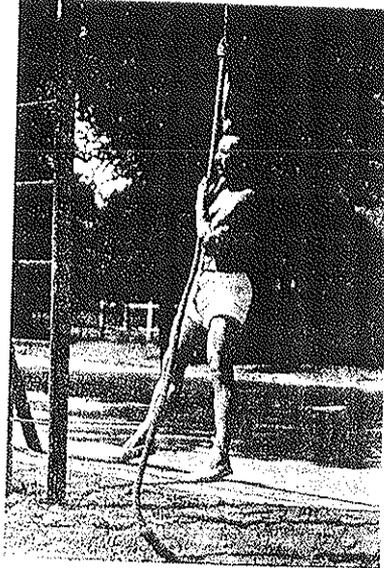
192. Grimper aux échelles obliques, à une ou deux perches ou cordes, sans les pieds.



a. *A une échelle :*

Saisir avec les mains les échelons, monter et descendre en déplaçant alternativement l'une et l'autre main.
Même mouvement en saisissant les montants avec les mains.

Traction incomplète.
Déplacement des mains insuffisant.
Tête rejetée en arrière, poitrine écartée de l'engin.



b. *A une corde*

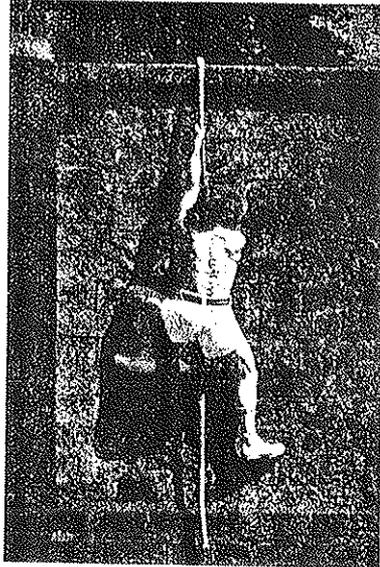
S'élever par tractions suivies de déplacements alternatifs des bras, jambes fléchies ou en extension totale, la corde passant entre les jambes ou sur le côté.



c. *A deux corde (perches) :*

Le mouvement se fait comme à une corde (perche) mais en tenant une corde (perche) dans chaque main, les jambes passant entre les cordes (perches).

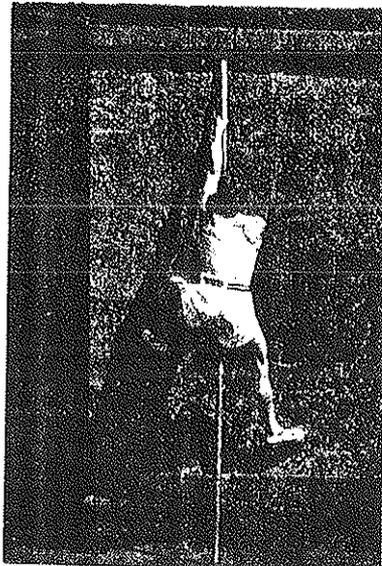
193. Grimper à la corde verticale placée le long d'un mur.



Grimper en déplaçant simultanément la main et le pied d'un même côté, le genou en dehors, le pied s'arc-boutant contre le mur par la face interne.

Pieds insuffisamment tournés en dehors.
Genoux insuffisamment ouverts.
Bras et jambes du même côté ne se déplaçant pas simultanément.
Extension de la jambe incomplète, pas assez énergique.

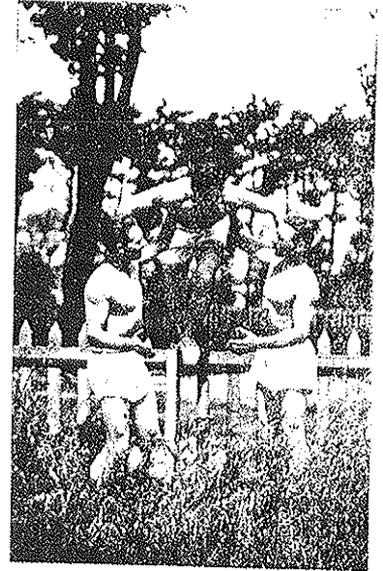
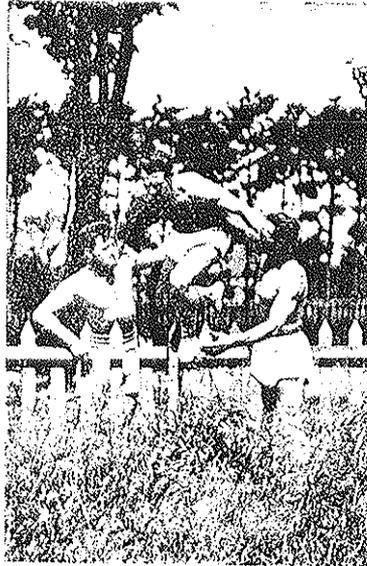
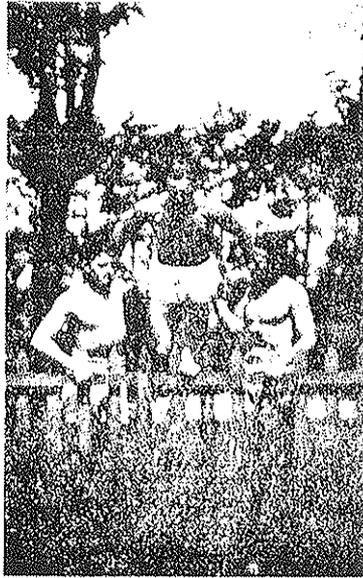
194. Grimper à la perche inclinée appuyée contre un mur.



Placer suivant sa longueur l'extrémité inférieure de la perche à environ 0 m. 50 du mur, l'extrémité supérieure calée si possible contre une aspérité; grimper ensuite comme à la corde verticale placée le long d'un mur.

Comme au n° 193.

195. Escalade d'une barrière avec aides.



Porteurs trop éloignés de l'obstacle.
Porteurs trop écartés l'un de l'autre.

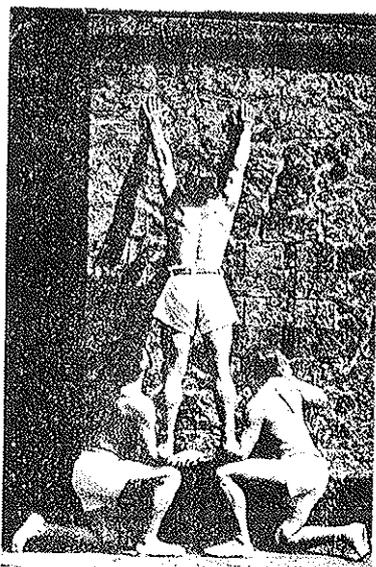
196. Escalade d'une palanque.



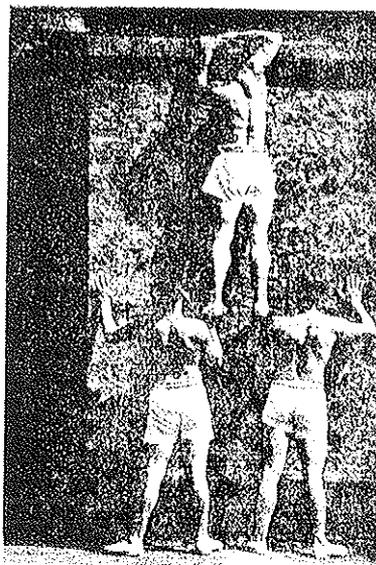
Accrocher le sommet de la palanque et s'y rétablir avec l'aide des pieds par l'un des procédés déjà décrits; se mettre à l'appui tendu et exécuter un saut en passant les jambes à droite ou à gauche des mains.

Ne pas utiliser les aspérités pouvant servir d'appui aux pieds.

192. Escalade d'un mur avec et sans aide.

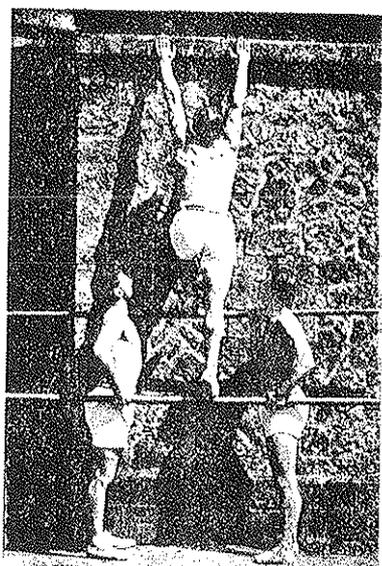


a. Avec deux aides [mur de moyenne hauteur] :
1° Les deux aides, se faisant face à environ 0 m. 50 du mur, mettent à terre le genou le plus rapproché du mur, les deux autres genoux en contact. Chaque aide pose l'avant-bras extérieur sur sa cuisse. Les deux aides se saisissent réciproquement le poignet extérieur et s'appoient au mur. Le grimpeur place un pied sur chaque avant-bras horizontal aussi près que possible du coude. Les deux aides se redressent en même temps en se rapprochant du mur. Le grimpeur saisit la crête du mur et se rétablit.

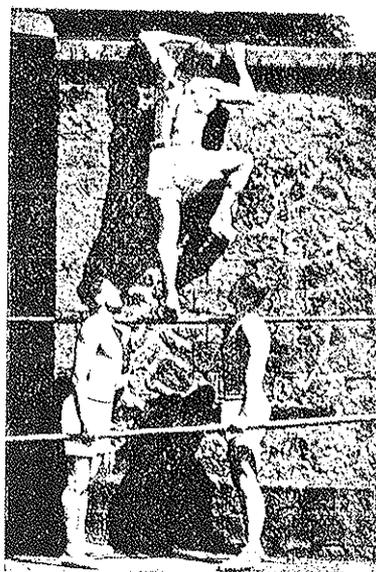


Les aides s'écartent trop de l'obstacle, leur effort n'est pas fait simultanément ce qui déséquilibre le grimpeur.

En abandonnant brutalement l'appui du mur des aides, le grimpeur blesse ceux-ci avec les pieds.

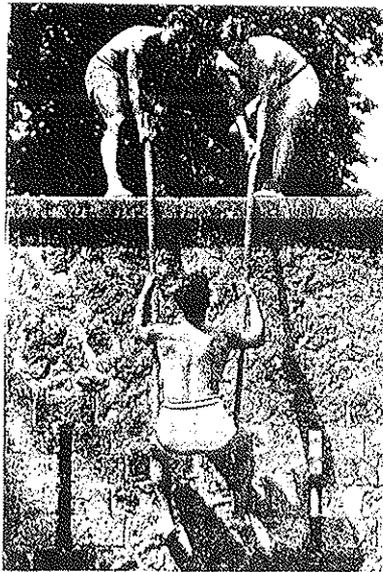


2° Les deux aides se faisant face et placés en station écartée, hanche à environ 0 m. 30 de la muraille, tiennent horizontalement deux solides bâtons, l'un avec l'épaule intérieure, l'autre avec la main extérieure, bras allongés. Le grimpeur gravit cet escalier improvisé, saisit la crête du mur et s'y rétablit.

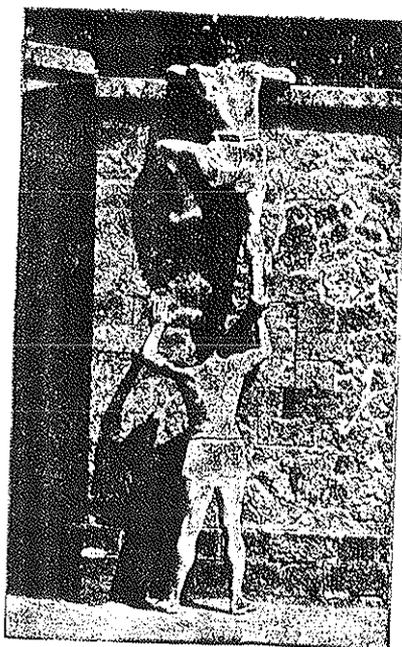
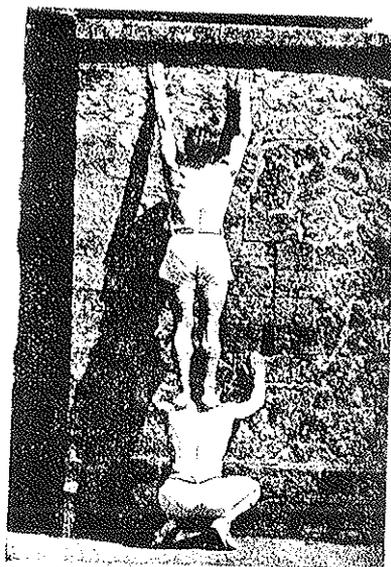
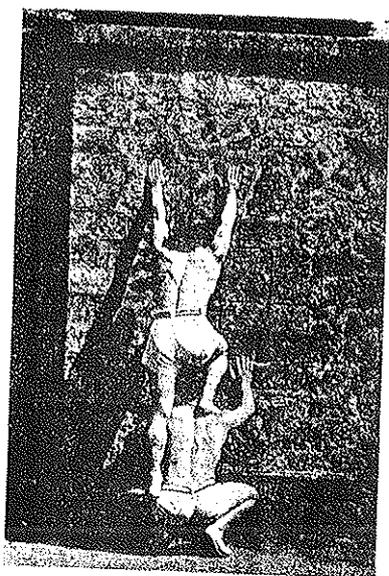




59 Les aides à cheval ou à plat ventre sur le mur tendent au grimpeur les mains, une ceinture, une courroie ou une corde. Le grimpeur s'y suspend, les aides le tirent à eux jusqu'à ce qu'il saisisse la crête du mur et s'y rétablisse.



60 Lorsqu'on dispose d'une corde assez longue, les aides, debout sur le mur, en saisissent chacun une extrémité et en laissent tomber la partie médiane. Le grimpeur s'assied sur la corde, la saisit de chaque côté, s'éloigne du mur en interposant successivement les pieds, les jambes légèrement fléchies. Les aides tirent à eux jusqu'à ce que le grimpeur puisse saisir la crête du mur.

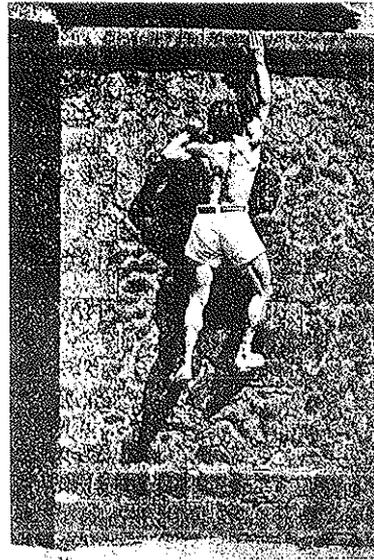


b. *Avec un aide :*
L'aide s'accroupit face et à environ 0 m. 50 du mur, les pieds légèrement écartés, les genoux en dehors, la tête droite, les mains appuyées contre le mur à hauteur des épaules; il fait placer le grimpeur debout sur ses épaules et se redresse.



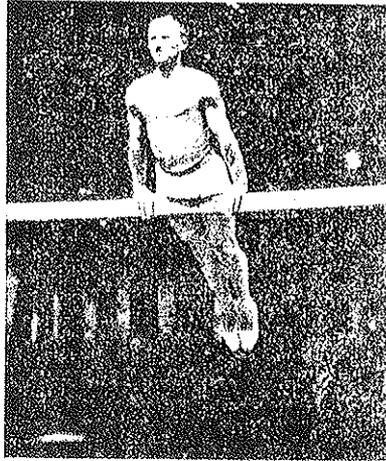
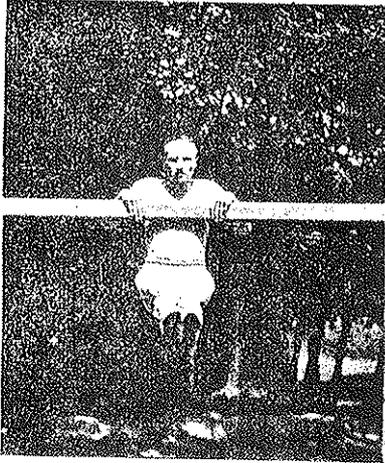
c. *Sans aide :*

1° Si le mur est trop élevé pour qu'on puisse en saisir la crête en levant les bras, et si la paroi est sans aspérités saillantes, prendre quelques pas d'élan et sauter en plaçant un pied contre le mur.



2° Si le mur présente des aspérités, l'élève les utilisera au mieux; si ces aspérités sont régulières l'élève grimpera d'après les principes énoncés pour le grimper aux échelles.

198. Rétablissement simultané.



Se suspendre à la barre, paume des mains en avant, faire une traction des bras, porter le poids du corps sur les deux poignets, lever simultanément les coudes au-dessus de la barre le haut du corps penché le plus en avant possible, se mettre à l'appui tendu.

Lorsque ce rétablissement sera exécuté à une crête de mur, un sommet de palanque, etc., le grimpeur devra s'aider des pieds.

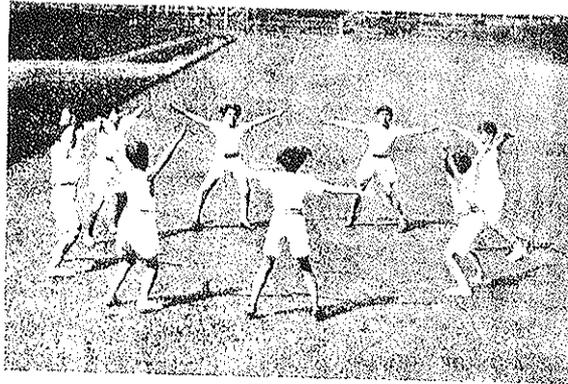
Mains insuffisamment engagées sur la barre.
Traction trop lente.

CHAPITRE V.

SAUTER.

Mouvements mimés.

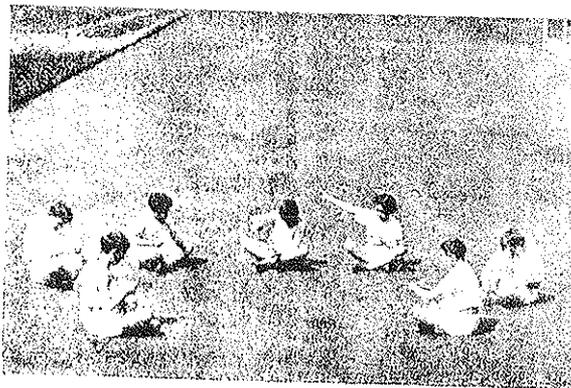
199. Le polichinelle.



Les enfants sont placés en ligne ou en cercle. Ils exécutent des sautilllements avec écartement latéral ou avant et arrière des jambes, accompagnés de mouvements de bras, mimant ainsi le polichinelle que l'on actionne avec une ficelle.

Sautilllements exécutés jambes fléchies.
Mouvements de bras incomplets.

200. Le tailleur.



Les enfants placés en cercle autour de l'instructeur, croisent leurs jambes et s'assoient à la manière du tailleur. Ils se relèvent de même sans l'aide des mains.

Se servir des mains pour s'asseoir.

Exercices éducatifs.

Les exercices éducatifs du saut comprennent : les sautilllements, les sauts sur place et le saut à la corde.

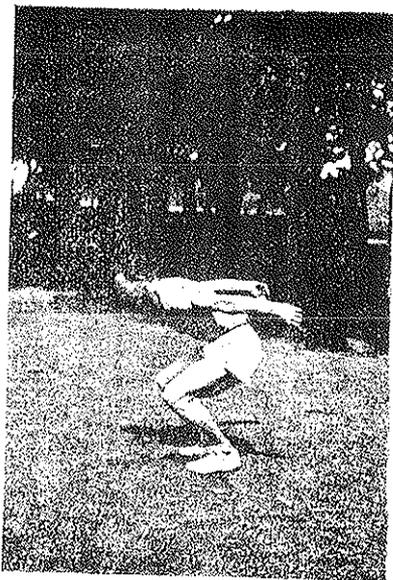
Les sautilllements sont de petits sauts successifs en hauteur exécutés sur la pointe des pieds. Pendant l'exécution de la plupart d'entre eux, il faut maintenir la tête droite, les reins cambrés, les genoux tendus.

L'élévation, la durée et le rythme des sautilllements sont augmentés ou accélérés progressivement.

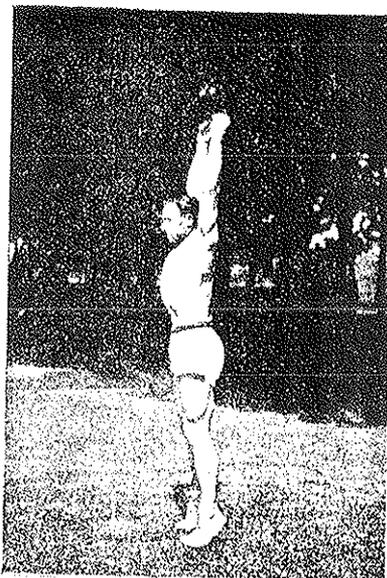
Les sauts sur place sont des exercices plus intenses qui ne peuvent pas être répétés sans arrêt; leur exécution moins prolongée que pour les sautilllements est coupée par de petits temps de repos.

Le saut à la corde est, au point de vue de l'exécution, comparable aux sautilllements. Toutefois le maniement de la corde oblige à une coordination précise des mouvements des bras et des jambes.

201. Balancement des bras avec flexion coordonnée des jambes.

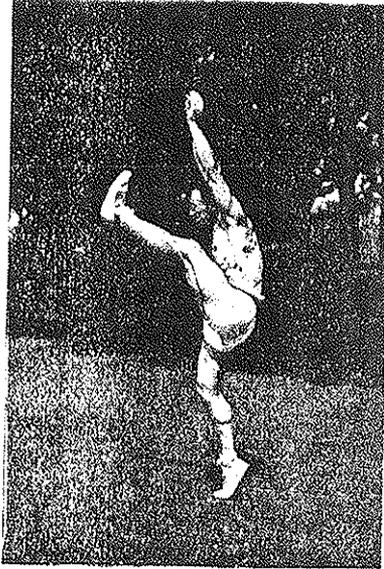


Étant à la station droite, fléchir les jambes en portant les bras en arrière et en penchant le tronc en avant. Faire une extension complète des jambes et du tronc en portant les bras à la verticale, la pointe des pieds ne quittant pas le sol. Revenir sans marquer de temps d'arrêt à la position première.



Extension incomplète.
L'élévation des bras et l'extension des jambes ne sont pas faites en même temps.

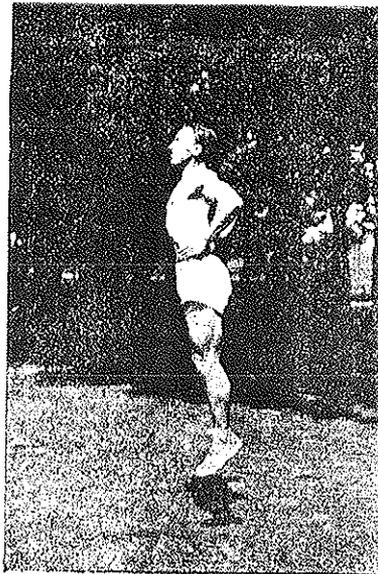
202. Lancer de jambe en avant.



Etant à la station droite, lancer le plus haut possible la jambe tendue en avant, en inclinant légèrement le tronc et en lançant les bras verticalement, le contact avec le sol n'étant gardé que par la pointe du pied d'appui.

Jambe d'appui fléchie.
Jambe lancée fléchie.
Tronc porté en arrière.
Bras ballants.

203. Sautillements jambes tendues.



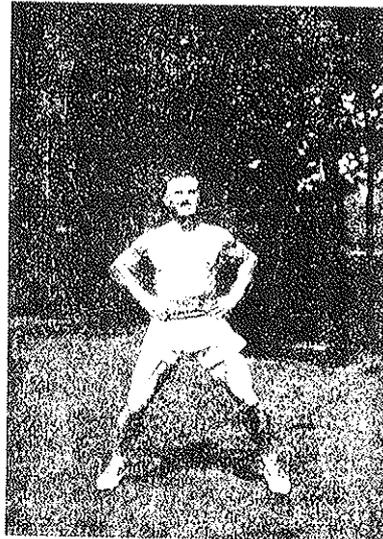
Etant dans la position pieds joints, mains aux hanches, sautiller sur la pointe des pieds en fléchissant les genoux le moins possible.

Genoux trop fléchis et écartés.
Tronc penché en avant.

204. Sautillements avec écartement latéral des jambes.

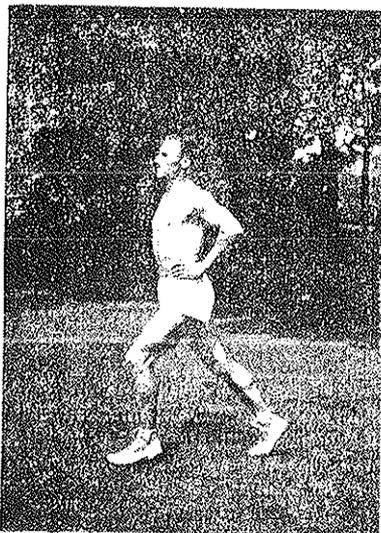


Étant en station droite, mains aux hanches, sautiller en écartant les jambes latéralement; reprendre dans cette position contact avec le sol. Revenir par un sautillerment à la position de départ et répéter l'exercice sans temps d'arrêt.



Jambes trop fléchies.
Tronc trop penché en avant.
Jambes insuffisamment écartées.

205. Sautillement avec écartement avant et arrière des jambes.



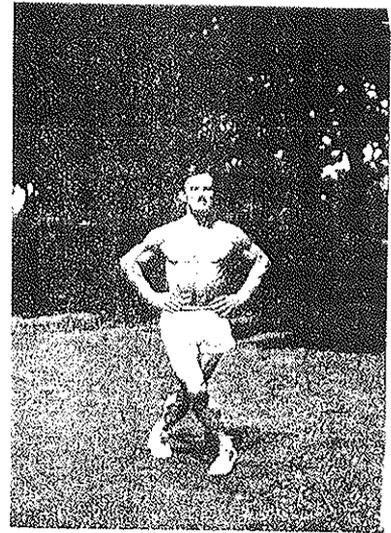
Étant en station droite, mains aux hanches, sautiller en écartant simultanément une jambe en avant, l'autre en arrière; changer à chaque sautillerment le sens d'écartement des jambes.



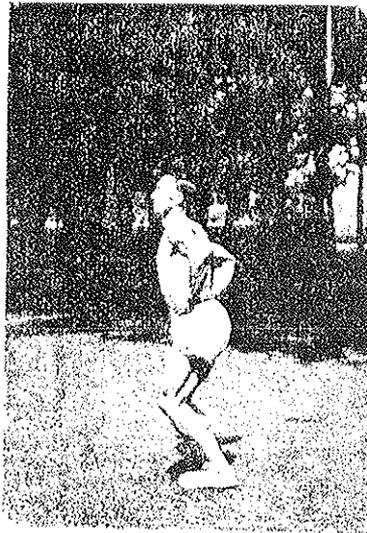
Jambes trop fléchies.
Tronc trop penché en avant.
Jambes insuffisamment écartées.

206. Sautillement avec croisement des jambes.

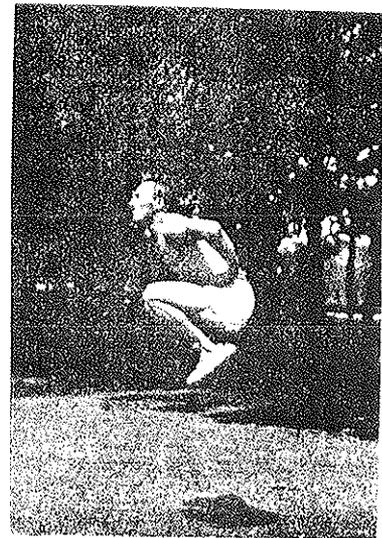
Étant en station droite, mains aux hanches, sautiller en croisant les jambes en l'air dans un plan latéral; reprendre contact avec le sol et continuer ainsi en changeant à chaque sauttillement le sens de croisement des jambes.



Jambes trop fléchies à l'impulsion.
Jambes insuffisamment croisées.
Pieds portés trop en avant ou en arrière pendant la suspension.

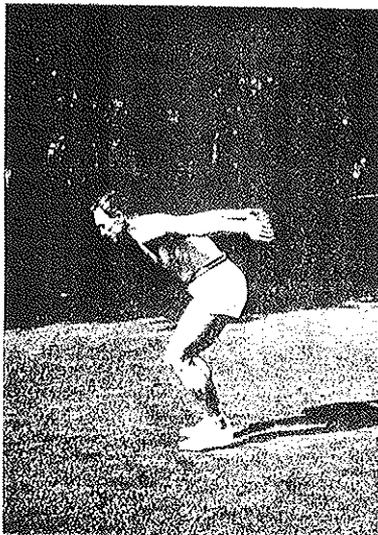
Sauts sur place.**207. Sauts sur place avec élévation des genoux.**

Étant en station droite, fléchir légèrement les jambes et s'élever verticalement en rapprochant le plus possible les cuisses du bassin.



Cuisses insuffisamment élevées.
Tronc trop penché en avant.

208. Sauts sur place avec extension du tronc et élévation verticale des bras.



Étant en station droite, fléchir légèrement les jambes, tronc incliné en avant, bras portés en arrière. Sauter verticalement, le tronc et les jambes en complète extension, les bras verticaux. Se recevoir dans la position première et repartir pour un nouveau sans marquer de temps d'arrêt.



Jambes fléchies pendant la suspension.
Bras insuffisamment levés.
Tête baissée et, par suite, poitrine rentrée.

209. Sauts sur place avec lancer d'une jambe en avant et de l'autre en arrière.



Étant en station droite, mains aux hanches, s'élever verticalement en lançant la jambe gauche en avant, l'autre en arrière; retomber pieds réunis, marquer un temps d'arrêt et continuer en lançant la jambe droite en avant.

Jambes fléchies et ne s'écartant pas dans le sens antéro-postérieur.
Corps fléchi en avant.

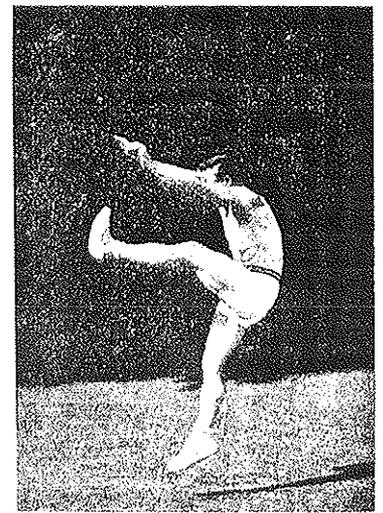
210. Sauts sur place avec élévation simultanée des jambes tendues.



Étant en station droite, fléchir les jambes en portant les bras en arrière et en penchant le tronc en avant; s'élever verticalement en portant les jambes et les bras tendus en avant.

Jambes fléchies.
Jambes insuffisamment élevées.

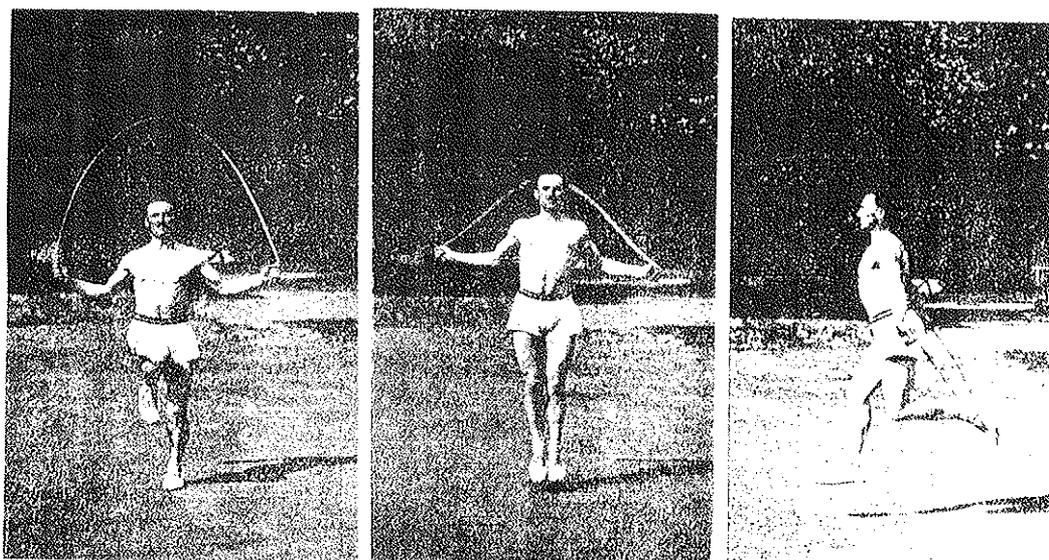
211. Sauts sur place avec élévation alternative des jambes tendues.



Étant en station droite, fléchir les jambes en portant les bras en arrière et en penchant le tronc en avant, s'élever verticalement en lançant les bras dans le prolongement du tronc, et en élevant le plus haut possible une jambe tendue en avant, l'autre jambe trainant; puis, au moment où la première jambe va s'abaisser, lancer l'autre jambe de la même façon en exécutant «un ciseau».

Jambes fléchies.
Jambes insuffisamment écartées.
Jambe arrière lancée insuffisamment haut

212. Sauts à la corde (quelques exemples).



- a. Sur place en se recevant alternativement sur chaque pied.
- b. Sur place pieds réunis.
- c. Sur place sur un pied.
- d. En avançant et en se recevant alternativement sur chaque pied.

Exécuter ces différents sauts en variant la cadence ou en progressant de plus en plus vite.

213. Saut en longueur (en hauteur) avec 1, 2, 3, 4 pas d'élan.

Partant de la station droite, prendre à l'indication de l'instructeur 1, 2, 3, 4 pas d'élan.

Produire une impulsion sur le pied correspondant au 1^{er}, 2^e, 3^e ou 4^e pas d'élan; sauter en hauteur ou en longueur.

Exécuter la chute en se recevant sur la pointe des pieds, les bras assurant l'équilibre.

Manque de coordination.
Impulsion prise sur le « mauvais pied ».
Cuisses insuffisamment fléchies sur le bassin.

214. Saut en longueur (en hauteur) avec élan, pied d'appel imposé.

Partant de la station droite, courir jusqu'à la limite fixée et produire une impulsion sur le pied imposé. Sauter en hauteur ou en longueur et exécuter la chute sur la pointe des pieds, les bras se portant en avant, en arrière ou latéralement pour assurer l'équilibre.

Comme au n° 213.

215. Sauts successifs en hauteur.

Fléchir les jambes, les pieds restant à plat sur le sol pendant que les bras se portent en arrière et que le tronc s'incline légèrement en avant. S'élever verticalement en rapprochant le plus possible les cuisses du bassin.

Même temps de suspension.

Après le contact des pieds avec le sol (chute) les bras sont rejetés en arrière, puis projetés violemment vers le haut pour permettre l'exécution d'un nouveau saut.

Manque de continuité dans les sauts.
Mouvement de bras insuffisamment accentué.

216. Sauts successifs en longueur.

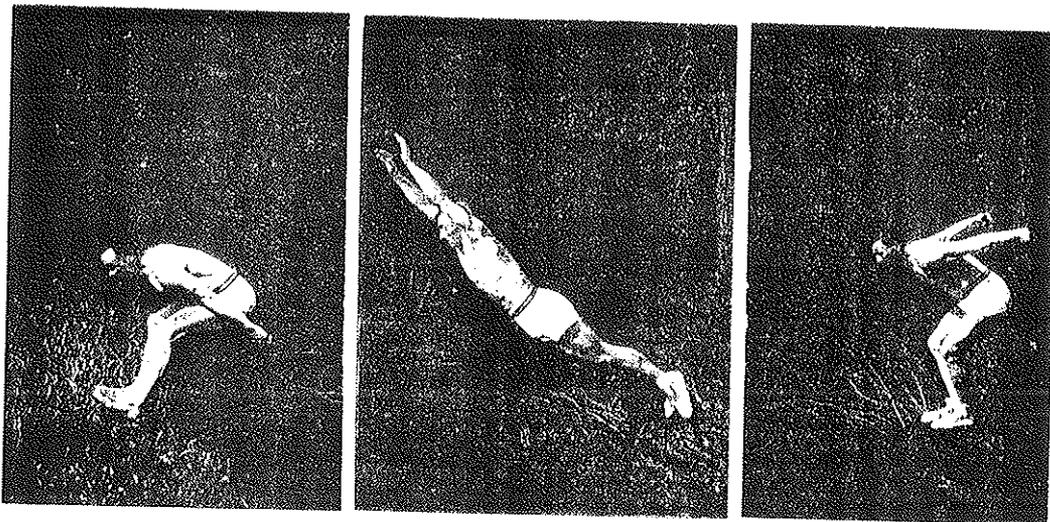
Même préparation que pour le mouvement précédent, le saut s'exécutant en longueur.

Au moment du contact des pieds avec le sol (chute), les bras sont portés en arrière, puis projetés violemment vers le haut pour aider à l'exécution d'un nouveau saut.

Comme au n° 215.

Applications.

217. Saut en longueur sans élan.



Étant placé sur le bord de l'obstacle, fléchir les jambes en inclinant fortement le corps en avant et en portant les bras en arrière.

Produire une forte impulsion des deux jambes, le corps, les jambes et les bras s'étendant sous un angle de 45° environ, et maintenus dans cette position le plus longtemps possible.

Au sommet de la trajectoire, les jambes sont ramenées violemment en avant de façon que le premier contact avec le sol soit pris par les talons; les bras sont portés en avant pour empêcher le corps de retomber en arrière.

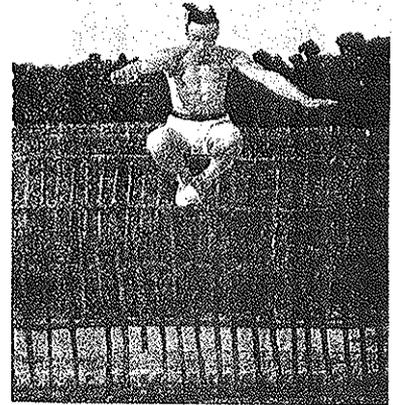
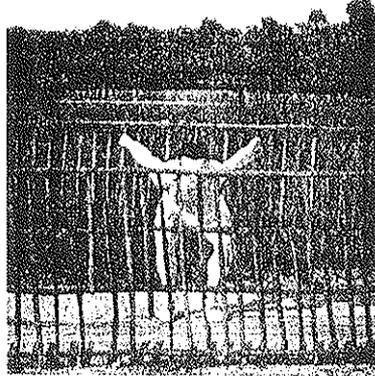
Pieds joints.

Corps insuffisamment penché en avant.

Jambes fléchies trop tôt.

Mauvaise coordination des mouvements.

219. Saut en hauteur de face sans élan.



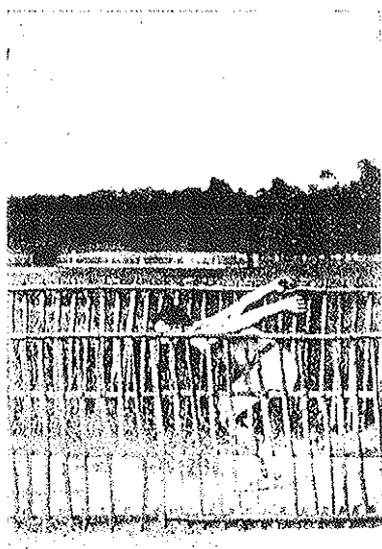
Se placer face à l'obstacle, à une distance variant entre 50 et 80 centimètres, les pieds légèrement écartés.

Fléchir les jambes, les pieds restant à plat sur le sol pendant que les bras se portent en arrière et que le tronc s'incline légèrement en avant. Produire une forte impulsion des deux jambes, en projetant les bras violemment vers le haut. Pendant la période de suspension, les jambes sont groupées sous le corps et s'allongent quand l'obstacle est franchi.

La chute se fait en flexion des jambes, genoux écartés, les bras assurant l'équilibre du corps.

Appel pris trop près de la barre.
Genoux insuffisamment élevés.

219. Saut en hauteur de côté sans élan.



Se placer les pieds légèrement écartés, la ligne des épaules perpendiculaire à la barre, à une distance d'environ 30 à 40 centimètres.

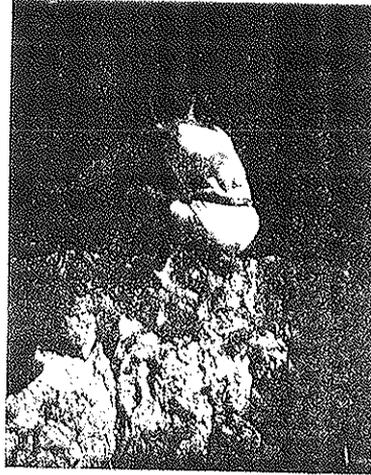
Fléchir légèrement les jambes, les pieds restant à plat sur le sol, pendant que les bras se portent en arrière et que le tronc s'incline légèrement en avant.

Produire une forte impulsion des deux jambes, les deux pieds quittant le sol en même temps, tandis que les bras se portent vivement vers le haut.

Au début de la période de suspension, la jambe intérieure s'élève la première au-dessus de la barre. La jambe extérieure s'élève à son tour, et termine le mouvement de «ciseaux». Se recevoir sur les deux jambes fléchies.

Pieds quittant le sol successivement.
Corps trop incliné sur la barre.
Mouvement de «ciseaux» incomplet.

220. Saut de bas en haut.



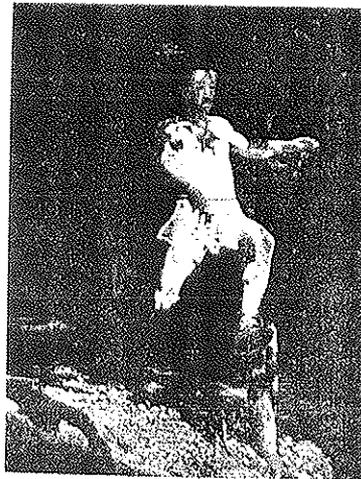
Même description que pour le saut en hauteur de face.

Pendant la suspension, les jambes restent groupées et l'on se reçoit dans cette position sur l'obstacle en ayant soin d'incliner le tronc et de porter les bras en avant, pour éviter de retomber en arrière.

Corps trop redressé.

Jambes insuffisamment groupées et par suite chute en arrière.

221. Saut en longueur avec élan.



Courir en augmentant progressivement l'allure et sur une distance plus ou moins grande suivant l'obstacle à franchir.

Faire l'appel sur l'un ou l'autre pied en prenant contact avec le sol par le talon. Au moment de l'impulsion, les bras sont portés violemment vers le haut, les jambes se groupent sous le bassin. L'élève garde cette position jusqu'à la chute, qu'il exécute jambes fléchies, bras portés en avant.

Course de longueur et de vitesse insuffisantes.

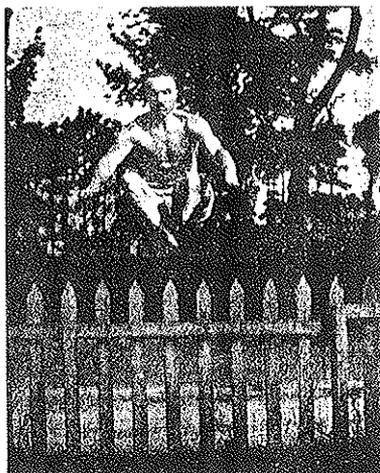
Piétement devant l'obstacle.

Appel fait de la pointe du pied.

Corps trop penché en avant.

Genoux pas assez élevés.

222. Saut en hauteur de face avec élan.



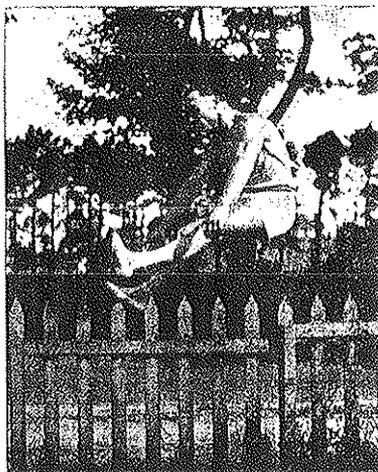
Se placer face à l'obstacle à environ dix pas de distance. Prendre l'élan en partant lentement, puis accélérer les dernières foulées de façon à produire une forte impulsion sur l'un ou l'autre pied; lancer vigoureusement en avant et en l'air les bras et la jambe opposée à celle d'appel; l'autre jambe vient ensuite s'accoler à la première et toutes deux sont groupées sous le bassin.

L'obstacle franchi, allonger vivement les jambes, se recevoir sur la pointe des pieds, jambes fléchies, les bras équilibrant la chute.

Course d'élan trop longue et trop rapide.
Bras n'aidant pas l'élevation pendant la période d'impulsion.

Jambes insuffisamment groupées au-dessus de l'obstacle et genoux insuffisamment levés.
Chute sur les talons.

223. Saut en hauteur de côté avec élan.



Se placer dans une direction oblique à une dizaine de pas de l'obstacle. Prendre l'élan en partant lentement, puis accélérer les dernières foulées de façon à produire une forte impulsion du pied extérieur. Lancer vigoureusement au-dessus de l'obstacle la jambe inférieure en même temps que les bras s'élèvent. La jambe d'appel est lancée à son tour et un «ciseau» est effectué au-dessus de l'obstacle.

La chute se fait d'abord sur le pied intérieur auquel vient ensuite se joindre le pied extérieur, les jambes étant fléchies et les bras équilibrant la chute.

Élan parallèle à l'obstacle et par suite saut trop allongé.

Manque d'amplitude dans le ciseau.
Mouvement de bras insuffisant.

224. Saut combiné en longueur et hauteur.



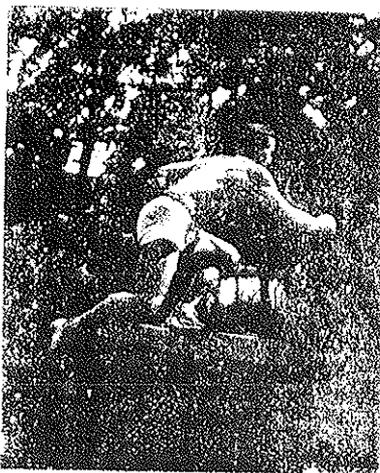
Courir en augmentant progressivement l'allure et sur une distance plus ou moins grande suivant l'obstacle à franchir.

Comme n° 221 et 222.

Prendre l'appel comme il a été dit pour le saut en longueur.

Au moment de l'impulsion chercher à s'élever en hauteur. Même mouvement de bras, à la chute, que dans le saut en longueur.

225. Saut de barrière avec appui d'une jambe.



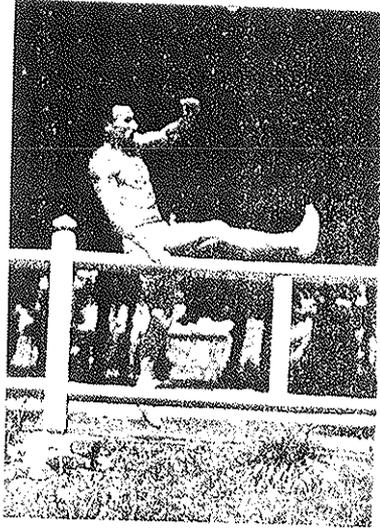
Étant en course, aborder l'obstacle sans piétiner, poser un pied sur l'obstacle, produire une très légère extension de la jambe qui prend appui, pencher le tronc en avant, passer au-dessus de l'obstacle l'autre jambe dont le pied va prendre ensuite contact avec le sol.

Extension trop complète de la jambe d'appui sur l'obstacle.

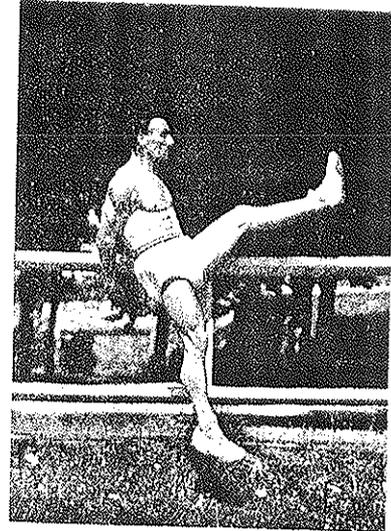
Tronc trop redressé; par suite chute brutale et arrêt de la course.

Continuer la course sans marquer de temps d'arrêt.

228. Saut de côté avec appui d'une main, à droite, à gauche.

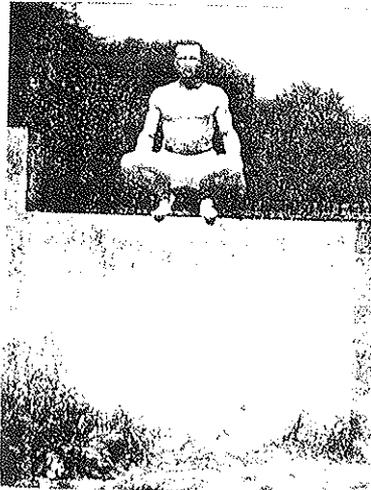


Avancer obliquement sur l'obstacle, en prenant cinq ou six pas d'élan. Poser sur l'obstacle la main qui en est la plus rapprochée et en même temps produire une impulsion de la jambe extérieure. Lancer la jambe intérieure au-dessus de l'obstacle, l'autre jambe s'élevant et venant s'accoler à la première. Abandonner l'appui de la première main pendant que l'autre vient se poser sur l'obstacle pour aider à la chute. Ce saut s'exécute aussi les jambes s'élevant alternativement au-dessus de l'obstacle comme dans le saut en hauteur de côté avec ensemble.



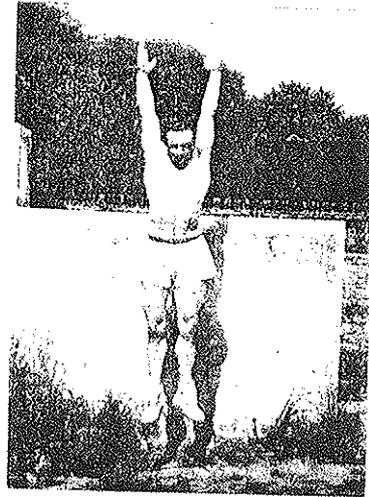
Jambes recroisées.
Appel pris avec le pied intérieur.

229. Saut en profondeur.



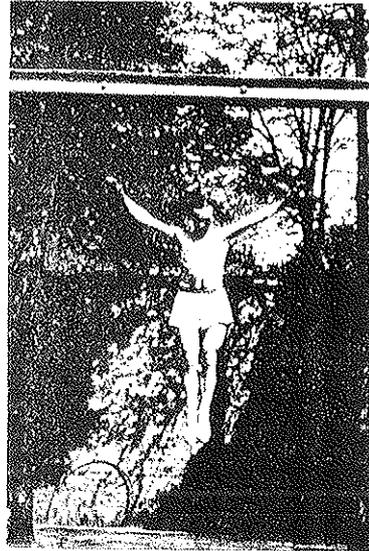
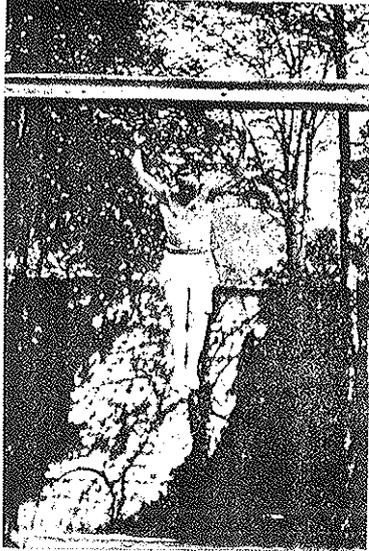
Étant placé sur le bord d'un fossé, d'un bassin, d'un mur, etc., fléchir les jambes, genoux écartés, les bras pendant le long du corps. Pencher légèrement le corps en avant en abandonnant l'appui des pieds. Allonger les jambes et se recevoir sur la pointe des pieds, genoux écartés, les bras maintenant l'équilibre.

Ce saut peut également s'exécuter face en arrière; se placer sur le bord de l'obstacle, procéder comme ci-dessus en ayant soin, au moment d'abandonner l'obstacle, de se reposer avec les mains pour s'en écarter suffisamment; maintenir le corps légèrement penché en avant afin d'éviter une perte d'équilibre en arrière qui entraînerait une chute sur le dos.



Saut combiné en longueur et profondeur.
Genoux réunis au moment de la chute et flexion exagérée des jambes.

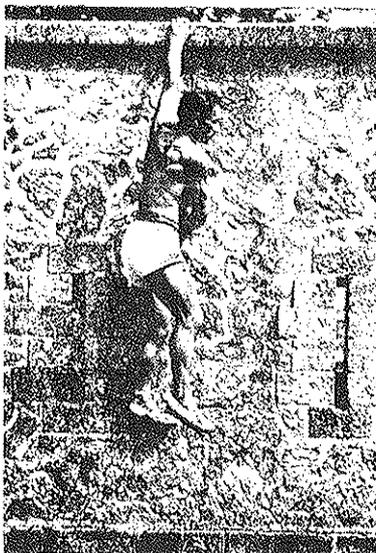
230. Saut en profondeur étant en suspension.



a. Au portique :

Le corps est suspendu (bras allongés) à un crochet ou à un autre appareil au-dessous duquel le corps peut osciller. Si le corps est immobile, porter légèrement les jambes en avant, puis dès qu'elles reviennent en arrière exécuter une légère traction des bras et lâcher les mains. (Éviter de lâcher les mains lorsque le corps est complètement immobile, car il est alors très difficile de se maintenir en équilibre pendant la chute). Si le corps est animé d'un léger balancement, la manière de sauter la plus pratique et la plus sûre consiste, après avoir fait une légère traction des bras, à lâcher de préférence les mains au moment où les jambes reviennent en arrière.

Ne pas maintenir les jambes en extension complète avant le contact avec le sol.
Flexion exagérée des jambes au moment de la chute.



b. Au mur :

Étant en suspension allongée face au mur, abandonner la prise de la main gauche (droite) ; faire face à gauche (droite) et se repousser de la main gauche (droite) et de la face externe du pied droit (gauche). Se recevoir talons réunis, jambes fléchies, la ligne des épaules perpendiculaire au mur.

L'élève ne se repousse pas suffisamment loin.

231. Saut combiné en longueur et profondeur.



Prendre un élan variant avec la longueur de l'obstacle à franchir.

Chute sur les talons.

Produire un appel sur l'un ou l'autre pied à une distance très rapprochée du bord de l'obstacle. Pencher légèrement le corps en avant, les bras écartés et tenus à peu près horizontalement.

Se recevoir sur la pointe des pieds, jambes fléchies, les bras équilibrant la chute.

232. Saut en profondeur avec une perche.



Piquer solidement la perche dans le sol à une distance proportionnée à la profondeur de l'obstacle et à la longueur de la perche.

Appel fait du « mauvais » pied.

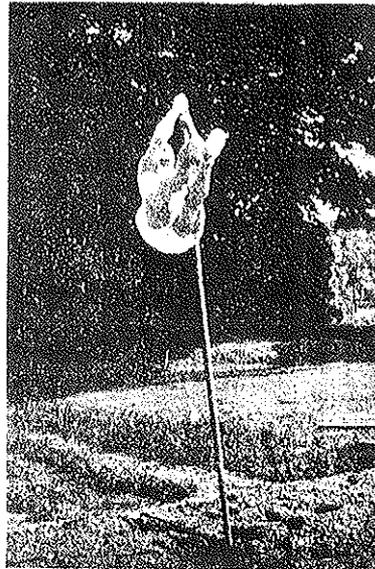
Traction prématurée des bras.

Chute non équilibrée.

Saisir la perche avec les mains réunies (main droite au-dessus pour passer les jambes à droite de la perche et inversement), les bras allongés au-dessus de la tête; se repousser avec le pied gauche si les jambes doivent passer à droite, et se maintenir en suspension allongée jusqu'à ce que la perche soit à la verticale. A ce moment exécuter une traction des bras pour augmenter la longueur du saut et préparer la chute.

Se repousser avec le pied gauche si les jambes doivent passer à droite, et se maintenir en suspension allongée jusqu'à ce que la perche soit à la verticale. A ce moment exécuter une traction des bras pour augmenter la longueur du saut et préparer la chute.

233. Saut en longueur avec une perche.



La perche, dirigée dans l'axe d'élan, la pointe légèrement relevée, est tenue par les deux mains séparées de la façon suivante : la main la plus faible tient, sans la serrer, la perche entre le pouce et les quatre autres doigts repliés les ongles en dessous, le bras et le poignet fléchis et souples; l'autre main en arrière tenant la perche à pleine main, le pouce dirigé vers l'arrière.

Courir en augmentant progressivement sa vitesse jusqu'à l'endroit où doit se faire l'appel. Piquer la perche à deux (ou trois) mètres du point d'appel en faisant glisser la main inférieure contre la main supérieure. Donner une forte impulsion avec le pied opposé à la main supérieure, s'enlever les bras allongés en passant les jambes à droite quand l'appel est fait du pied gauche ou inversement.

Quand la perche atteint la verticale, exécuter une forte traction des bras en projetant les jambes en haut et en avant.

Se repousser en abandonnant la perche pour augmenter la longueur du saut et préparer la chute.

Appel exécuté avant d'avoir piqué la perche.
Perche piquée trop loin.
Traction prématurée des bras.
Répulsion incomplète.

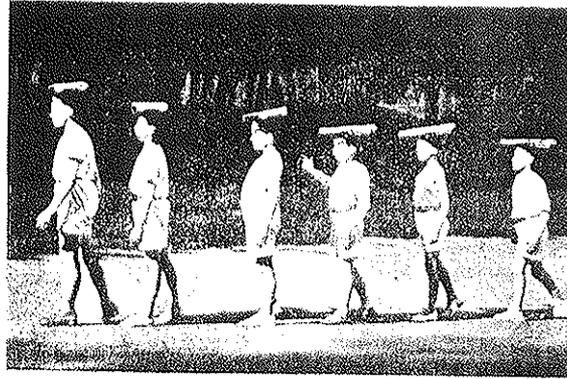
234. Saut en hauteur avec une perche.

Comme N° 233 pour ce qui est de la tenue de la perche, de la course d'élan et de l'impulsion. Toutefois dans la tenue de la perche, la main supérieure est placée à une hauteur correspondant à la hauteur de l'obstacle; de plus, la perche est piquée au pied de l'obstacle.

CHAPITRE VI.
LEVER. — PORTER.

Mouvements mimés.

235. Le porteur d'eau.

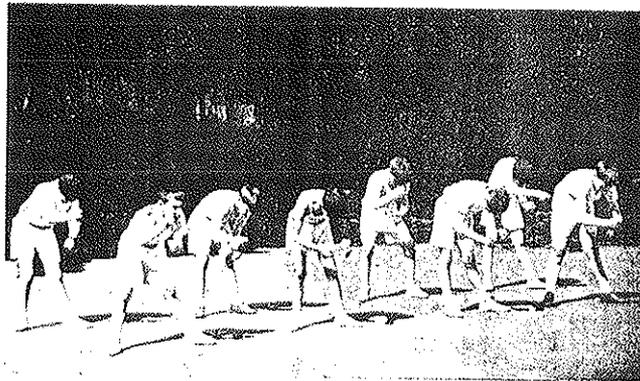


Les enfants sont placés en ligne à 1 mètre d'intervalle et sont munis d'un objet quelconque (palet, plaquettes de bois, poids en bois, petite cruche, etc.) qu'ils placent en équilibre sur la tête.

Tête trop inclinée en avant.

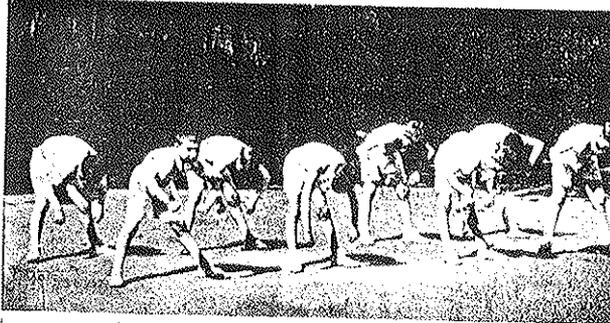
Au signal de l'instructeur, ils se mettent en marche en s'efforçant de ne pas faire tomber l'objet qu'ils portent sur la tête.

236. Le terrassier.



Les enfants placés en cercle ou en ligne imitent le terrassier qui tantôt pioche, tantôt lance la terre de l'un, puis de l'autre côté, avec sa pelle.

237. Le pompier.



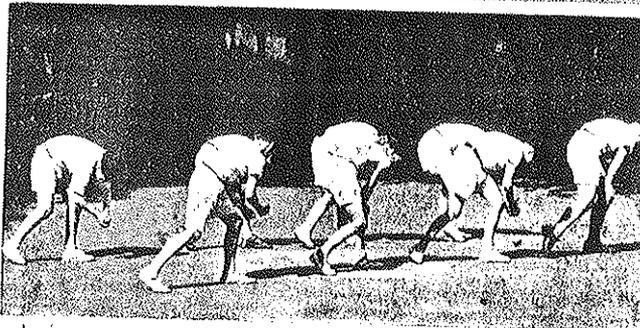
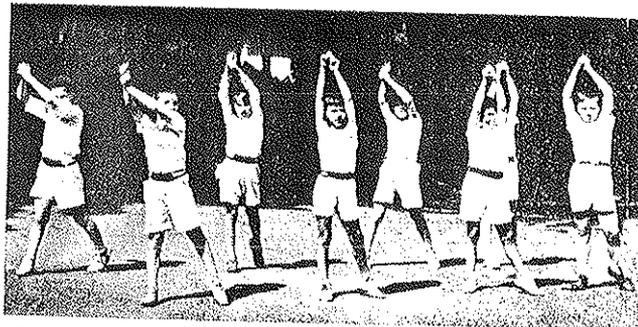
Les enfants placés en cercle ou en ligne sur 1 ou 2 rangs imitent le pompier qui actionne les leviers de la pompe à incendie en fléchissant le tronc puis en le redressant, mains au-dessus de la tête. Ils imitent avec la bouche le bruit de l'eau qui sort de la lance.

Jambes fléchies dans la flexion du tronc.
Bras insuffisamment élevés dans le redressement du tronc.

238. Le boulanger.

Les enfants placés en ligne ou en cercle se mettent en station écartée : ils miment l'action du boulanger qui se baisse pour saisir sa pâte et se redresse ensuite pour la soulever et la rejeter dans le pétrin. Ils imitent en même temps le bruit que le boulanger fait pour chasser la farine de sa bouche.

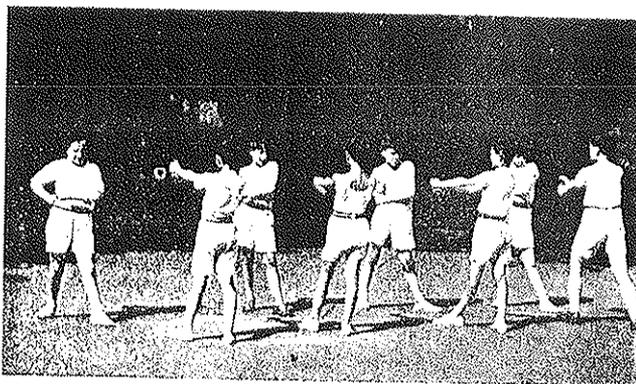
239. Le sonneur de cloches.



Les enfants placés en cercle ou en ligne, jambes écartées, bras levés, imitent le sonneur de cloches qui tire sur la corde de haut en bas par une rotation du tronc et un mouvement de bras oblique devant le corps.

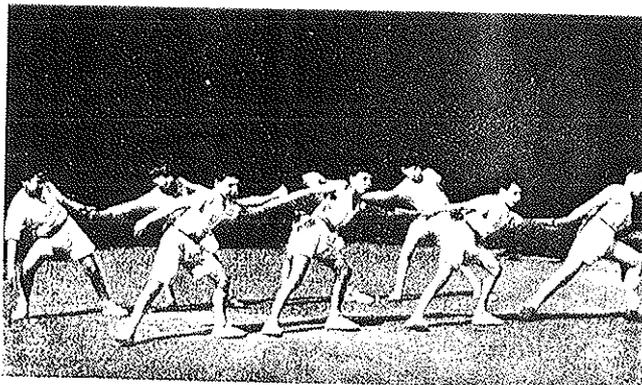
Bras peu élevés.
Rotation du tronc insuffisante.

240. Le scieur de long.



Les enfants sont placés sur deux rangs face à face en position de station avant; ils imitent le scieur de long débitant un tronc d'arbre, l'un tirant la scie et l'autre la poussant.

241. La vague.

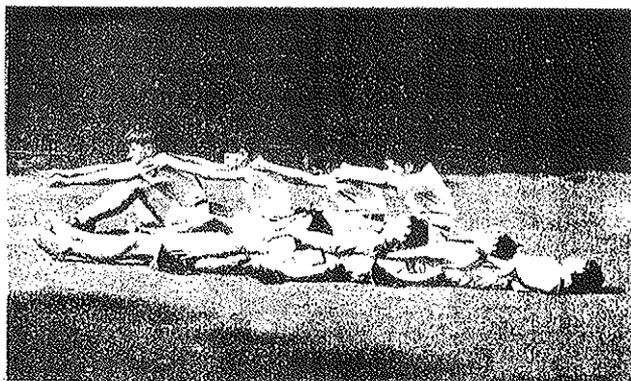


Les enfants placés en ligne sur un (ou plusieurs rangs à grande distance) et en station écartée se donnent la main.

Au signal de l'instructeur, ils inclinent le tronc latéralement en fléchissant le membre inférieur du même côté et en étendant celui du côté opposé; puis sans arrêt ils exécutent le même exercice de l'autre côté et continuent ainsi en fléchissant alternativement les membres inférieurs.

Flexion insuffisante de la jambe.
Flexion latérale du tronc trop accentuée.

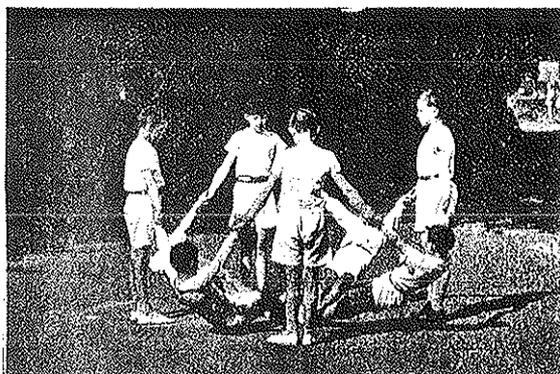
242. Les rameurs.



Les enfants sont placés en colonne par un. Au signal de l'instructeur, ils s'assoient sur le sol, jambes écartées, en serrant sur le chef de file et en plaçant les mains sur les épaules de l'élève qui se trouve devant eux. Puis, tirant sur leurs bras, ils exécutent une extension du tronc pour revenir ensuite à la flexion et continuent ainsi.

Lâcher la prise des mains.
Extension du tronc incomplète.

243. La roue.



Les enfants étant placés en cercle par huit, se donnent la main et se numérotent par deux.

Les numéros 1 restent debout et les numéros 2 prennent la position de suspension inclinée, de manière à réunir leurs pieds au centre du cercle. A l'indication de «tournez», les numéros impairs fléchissent les bras et les numéros pairs tournent dans un sens, puis dans l'autre.

L'instructeur, par un signal nouveau, intervertit les rôles.

Jambes fléchies.
Tronc fléchi.

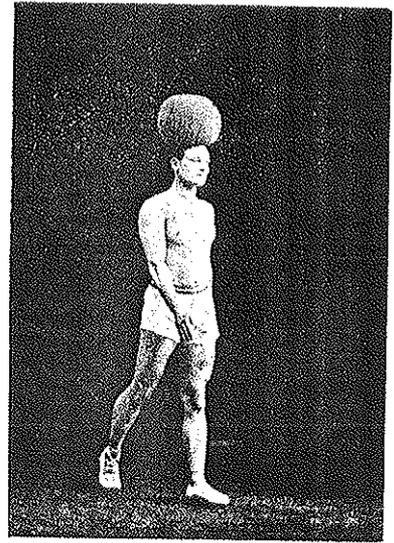
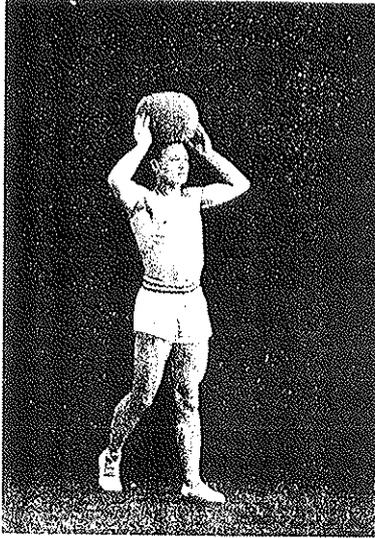
244. L'homme serpent.

Les enfants, étant placés en ligne sur un ou plusieurs rangs, se couchent sur le ventre, mettent les mains derrière leur dos et cherchent à redresser le tronc en décollant les pieds du sol.

Jambes fléchies dans l'extension

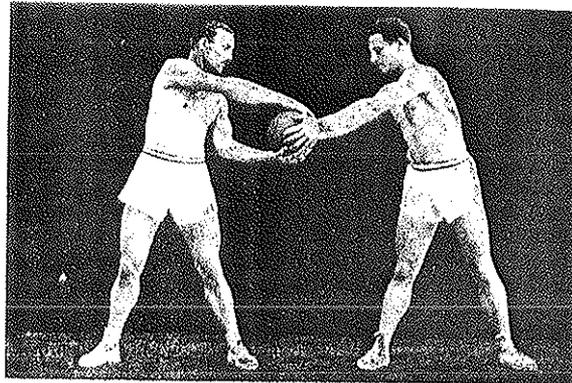
Exercices éducatifs.

245. Porter un objet sur la tête.



Maintenir un objet de forme et de poids variables en équilibre sur la tête et le transporter en s'aïdant ou non des mains.

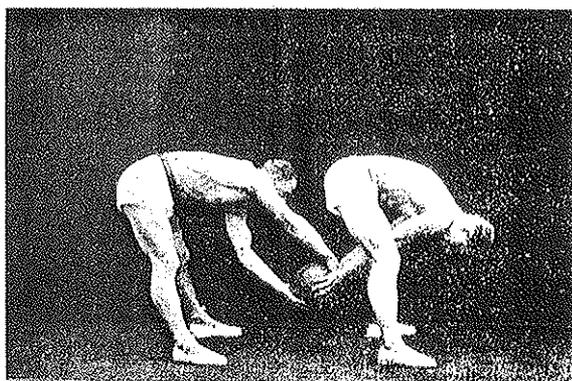
246. Passe-passe de côté d'objets divers.



Êtant en station écartée saisir l'objet et le passer à un camarade placé à droite ou à gauche.

Déplacement des pieds.
Lancer l'objet.

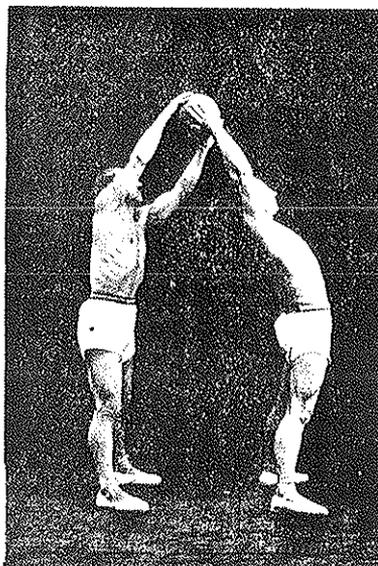
247. Passe-passe entre les jambes d'objets divers.



Étant en station écartée, tronc fléchi, saisir l'objet et le passer entre les jambes au camarade placé derrière soi.

Elever trop éloignés ou trop rapprochés les uns des autres.
Lancer l'objet.

248. Passe-passe par-dessus la tête d'objets divers.

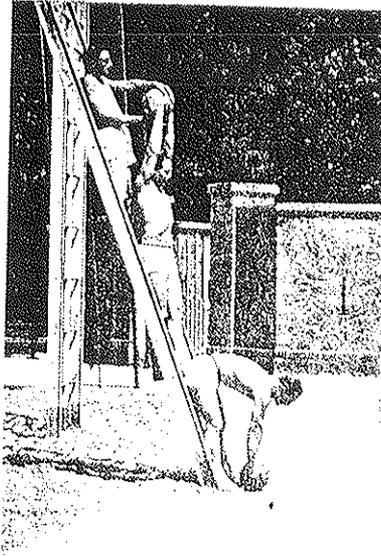


Étant en station écartée, saisir l'objet et le passer par-dessus la tête au camarade placé derrière soi.

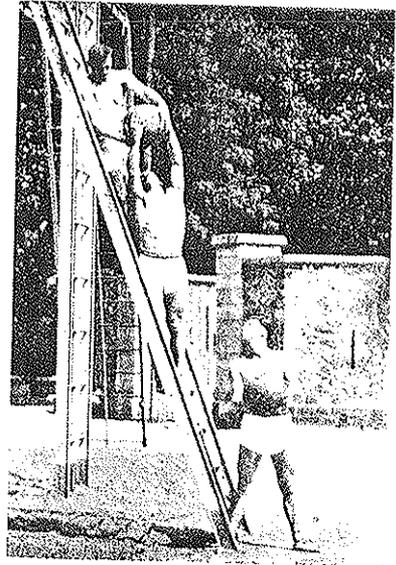
Comme au N° 247.

249. Passe-passe sur une échelle d'objets divers.

1^{er} procédé.

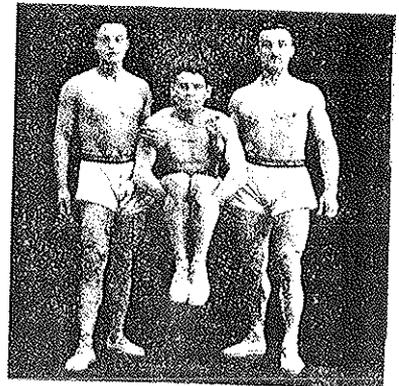
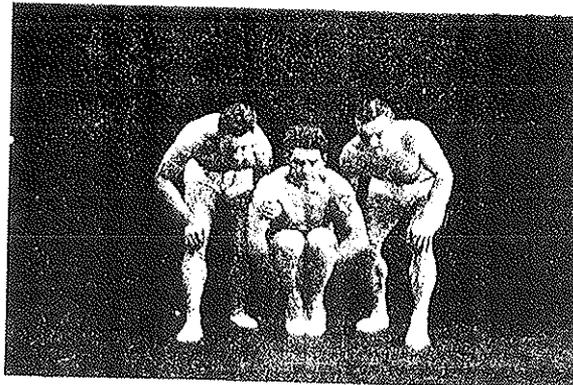


2^e procédé.



Prendre place sur une échelle en engageant une jambe entre les échelons. Saisir l'objet et le passer au camarade placé au-dessus ou au-dessous de soi.

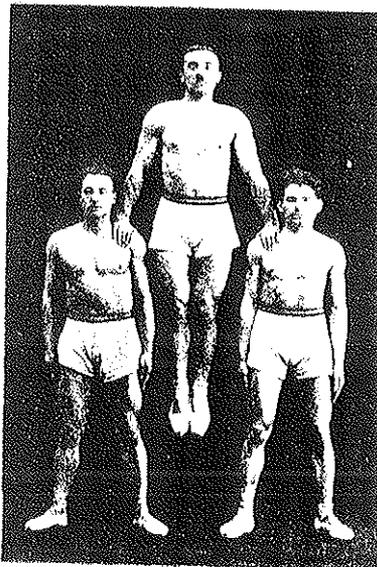
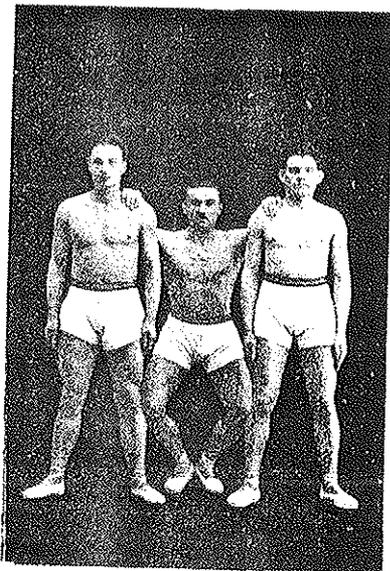
250. La cruche ou le pot de beurre.



L'élève porte s'accroupit et place ses mains sous ses cuisses au niveau des genoux, les coudes éloignés du corps. Deux élèves placés à ses côtés engagent un bras jusqu'au coude dans les anses ainsi formées et se redressent en soulevant leur camarade qu'ils transportent.

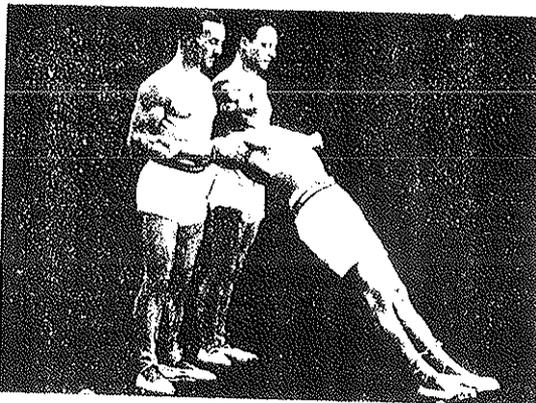
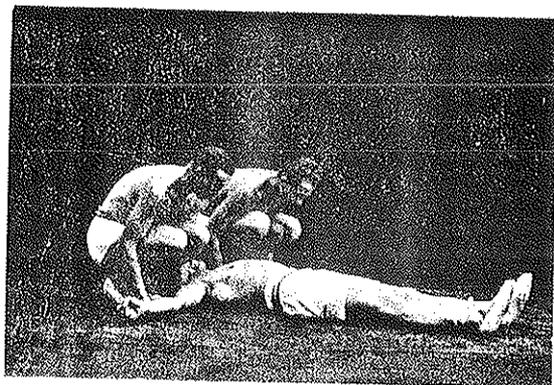
Ecartement insuffisant entre les porteurs.

251. Supporter à deux un camarade en appui tendu.



Les porteurs placés l'un à côté de l'autre, pieds légèrement écartés, servent de soutien à un camarade qui, placé derrière eux, saute à l'appui tendu sur leurs épaules.

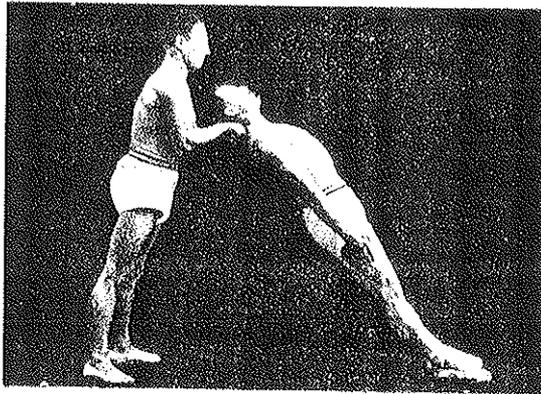
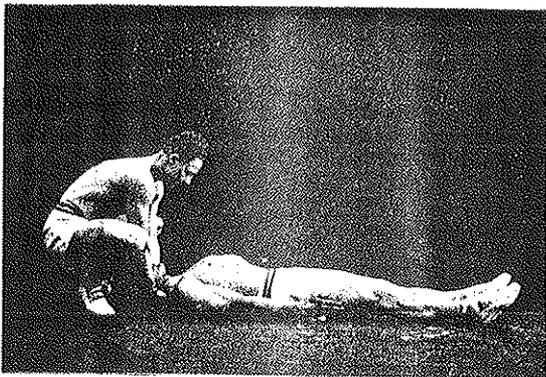
252. Soulever à deux un camarade raidi couché à terre en le prenant sous les bras.



S'accroupir, saisir sous les bras étendus latéralement un camarade raidi couché sur le sol en plaçant une main près de son épaule et l'autre au niveau de son coude ; le soulever en se redressant, puis le ramener doucement au sol.

L'élève soulevé ne se maintient pas raidi.

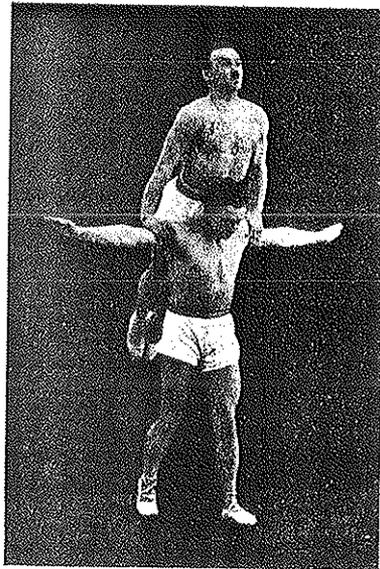
255. Soulever un camarade raidi couché à terre en le prenant sous la nuque.



S'accroupir, saisir sous la nuque un camarade raidi couché sur le sol et le soulever en se redressant ; le ramener doucement au sol.

Comme au n° 254.

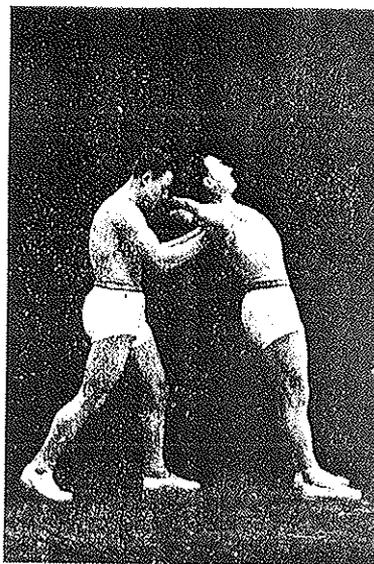
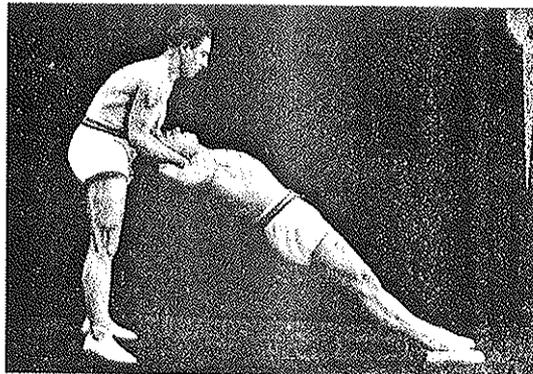
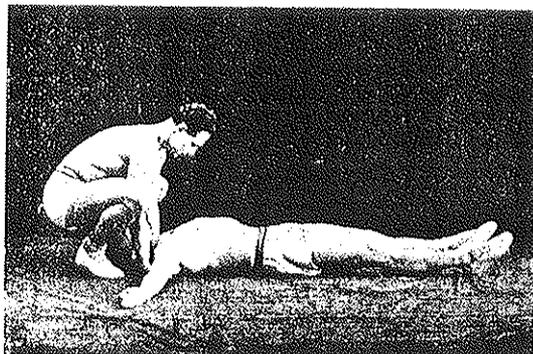
256. Porter sur les bras élevés latéralement un camarade en appui tendu.



Se placer en station écartée bras latéraux en tournant le dos à un camarade qui place les mains sur les bras du porteur et saute à l'appui tendu ; le transporter.

Comme au n° 253.

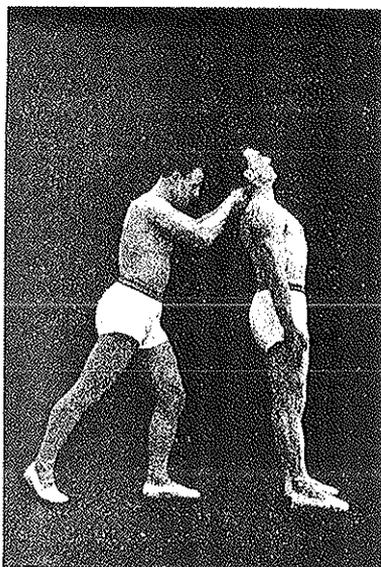
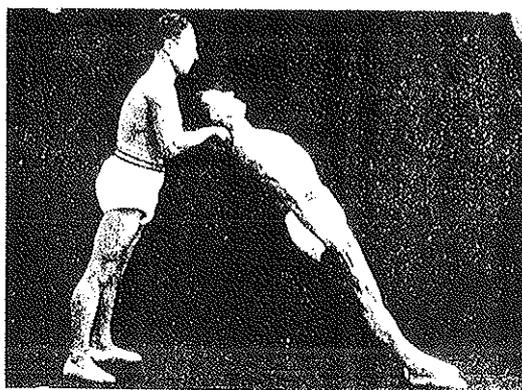
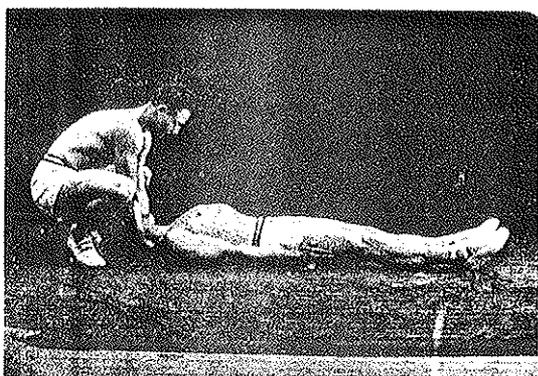
257. Soulever un camarade raidi couché à terre en le prenant sous les bras; le mettre debout.



Sacrobutin, saisir sous les bras étendus latéralement un camarade couché sur le sol, se redresser en le soulevant et le pousser pour le mettre debout; le ramener doucement au sol.

L'élève soulevé ne se maintient pas raidi.

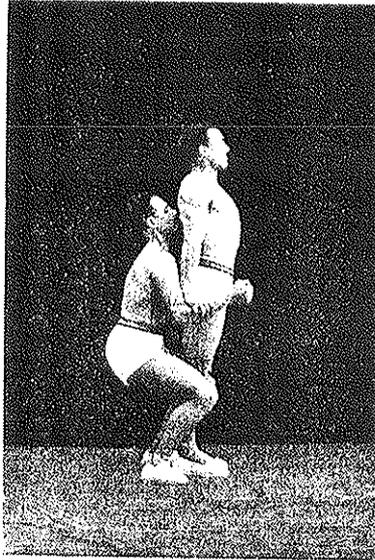
258. Soulever un camarade raidi couché à terre en le prenant sous la nuque; le mettre debout.



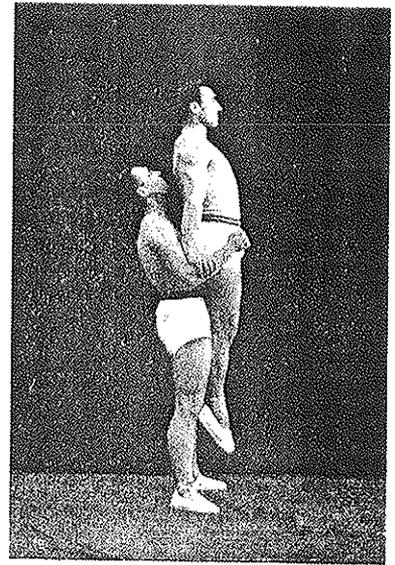
Même procédé qu'au n° 257, mais en soulevant le camarade par la nuque.

Comme au n° 257.

259. Soulever sur les avant-bras placés horizontalement un camarade en appui tendu.

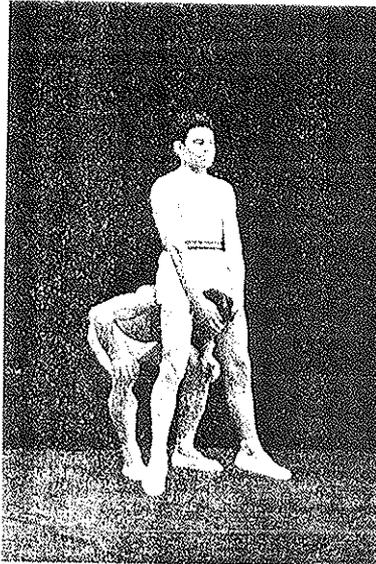


Étant en station écartée, s'accroupir et prendre sur les avant-bras fléchis à angle droit un camarade à l'appui tendu, puis le soulever en étendant les jambes et en redressant le tronc. Replacer le camarade à terre en fléchissant les jambes et en penchant un peu le tronc en avant.

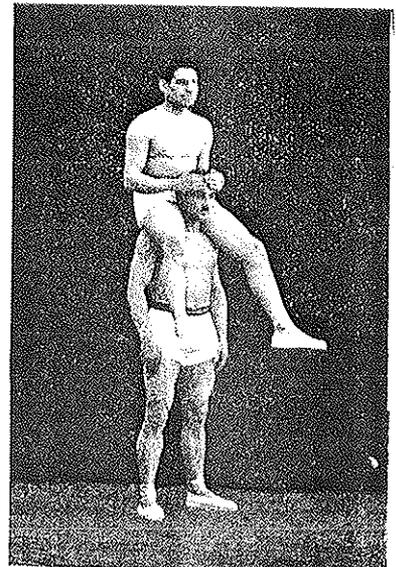


Tronc trop incliné en avant au départ du soulevé.

260. Soulever un camarade en plaçant la tête entre ses jambes.



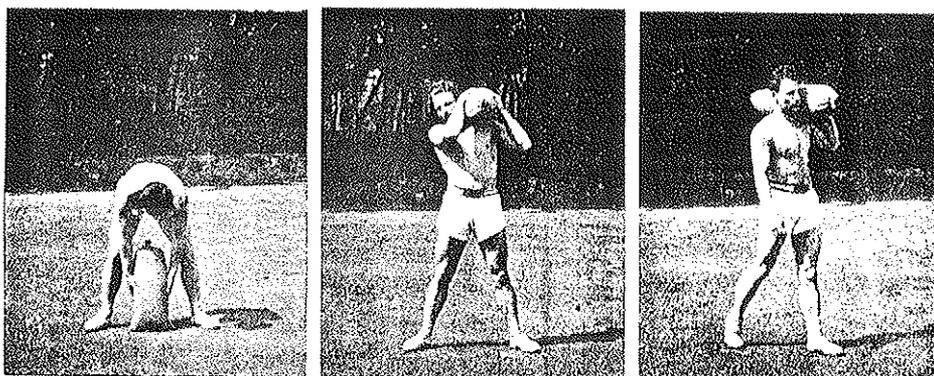
Se placer pieds distants de 30 à 40 centimètres environ derrière un camarade en station écartée engager la tête entre ses jambes, placer les mains sur les genoux et se redresser sans brusquerie. Replacer le camarade à terre en fléchissant les jambes et en inclinant le tronc en avant.



Redressement brusque qui déséquilibre le soulevé.

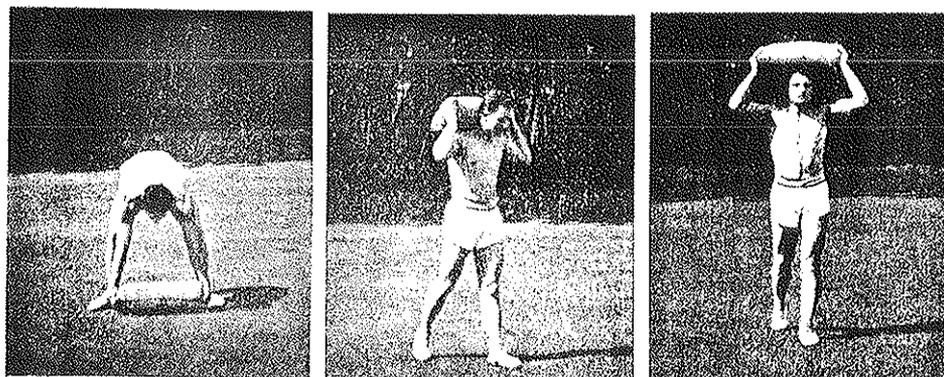
Applications.

261. Charger et transporter un sac léger sur l'épaule



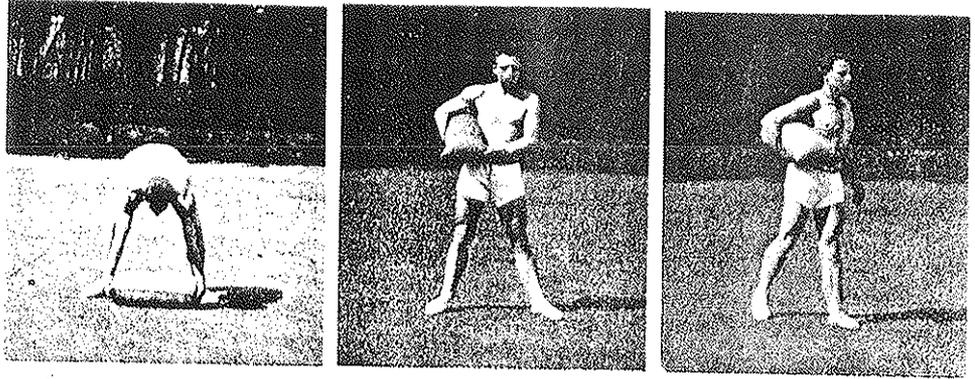
Étant en station écartée, le sac sur le sol en avant et près des pieds, le saisir des deux mains vers le milieu de sa hauteur, l'enlever et le placer sur l'une ou l'autre épaule; ainsi chargé, marcher.

262. Charger et transporter un sac léger sur la nuque (sur la tête).



Étant en station écartée, le sac couché sur le sol en avant et près des pieds, le saisir par les extrémités, l'élever au-dessus de la tête et le déposer sur la nuque (sur la tête). Ainsi chargé, marcher.

263. Charger et transporter un sac léger sous le bras.

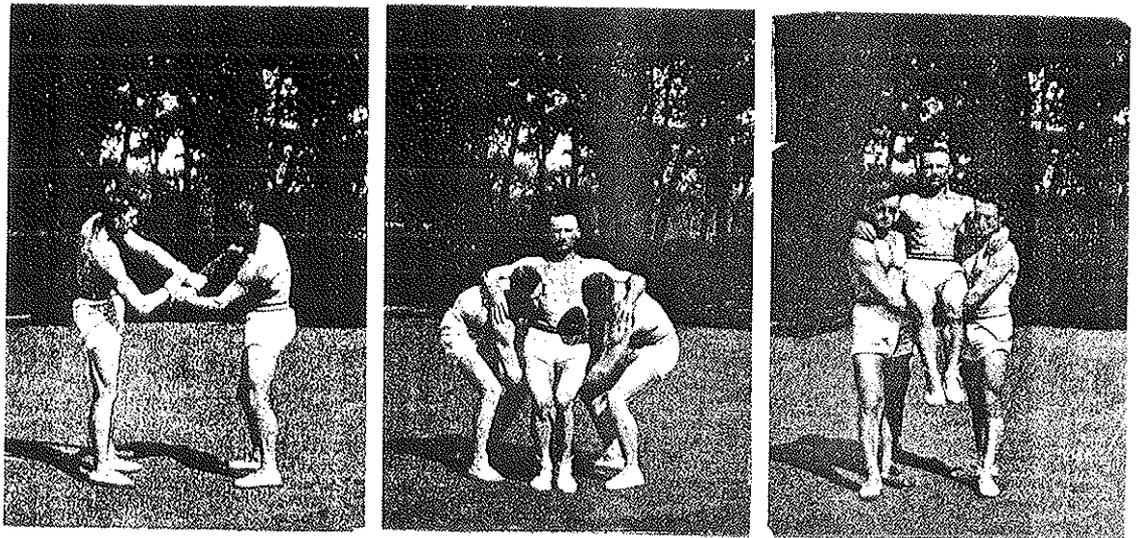


Étant en station écartée, le sac sur le sol en avant et près des pieds, saisir des deux mains le sac vers le milieu de sa hauteur, l'enlever et le placer sous l'un ou l'autre bras. Ainsi chargé, marcher.

264. Charger et transporter à deux des objets tels que : banes, poutrelles, etc.

Soulever l'objet, le placer sur l'épaule (sur la tête, sous le bras) et le transporter en marchant au pas. (Voir n° 278.)

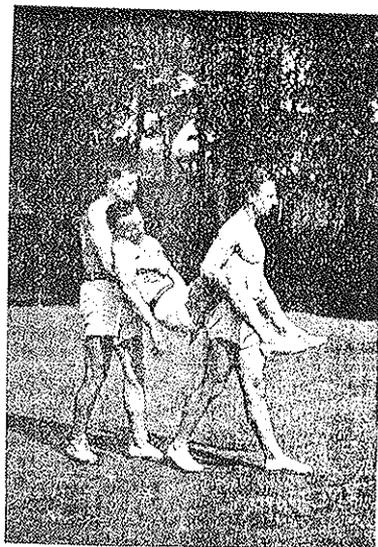
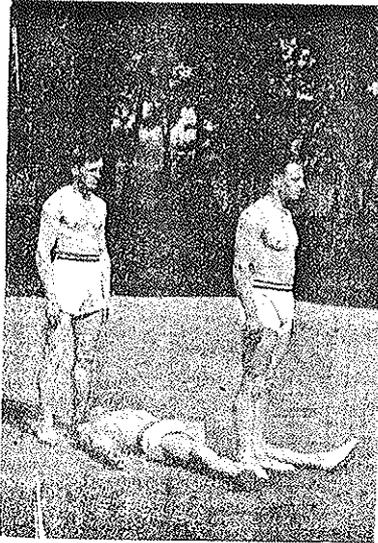
265. Porter un camarade à deux (1^{er} procédé : Chaise à porteurs).



Les trois exécutants étant placés sur la même ligne, ceux qui se trouvent à l'extérieur se font face, placent leur main droite sur leur propre poignet gauche, et se saisissent mutuellement le poignet droit avec la main gauche. Ils fléchissent les jambes pour permettre à leur camarade de s'asseoir sur leurs mains et de passer un bras autour de leur cou. Les deux porteurs se redressent et marchent au pas.

Ne pas marcher au pas.

246. Porter un camarade à deux (2^e procédé).

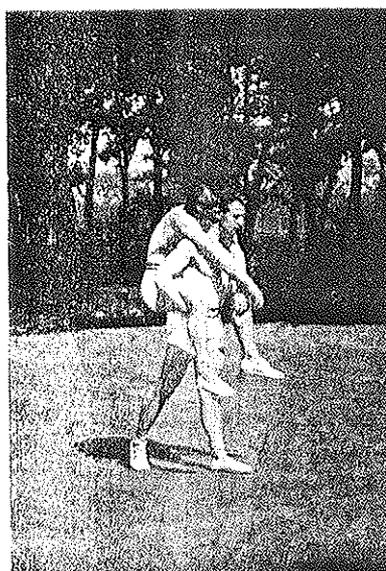
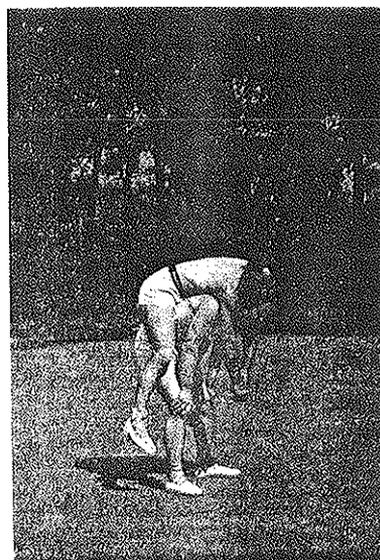


Les trois exécutants étant placés en colonne par un, celui qui se trouve au centre se couche sur le dos les jambes écartées. Le deuxième porteur le soulève par la nuque, l'assied en l'appuyant contre un genou, l'autre genou posant à terre, il l'entoure de ses bras en croisant ses mains en avant de sa poitrine.

Le premier porteur s'accroupit entre les jambes du camarade à transporter et le saisit à hauteur des genoux. Les deux porteurs se redressent et marchent au pas.

Ne pas marcher au pas.

247. Porter un camarade à cheval sur le dos.



Se placer en station écartée devant le camarade à transporter, les jambes demi-béchiées, le tronc incliné en avant, les mains appuyées sur les genoux; celui-ci se met à califourchon sur le dos de son porteur, en plaçant les bras sur ses épaules. Se redresser en maintenant des deux bras les cuisses du camarade porté. Ainsi chargé, marcher.

Ne pas maintenir le camarade porté à cheval au-dessus des hanches.

Serrer le cou du porteur.

S'incliner en arrière en écartant la poitrine du dos de son porteur.

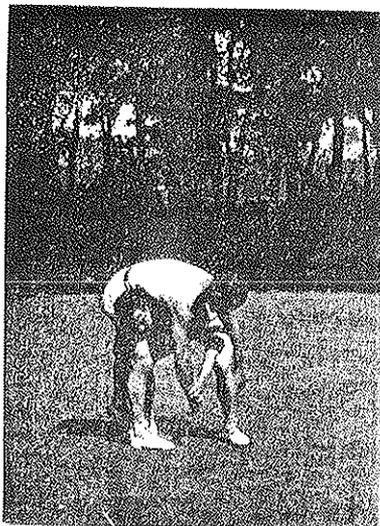
268. Porter un camarade sur l'épaule.



Étant en station écartée face au camarade à porter, fléchir légèrement les jambes, incliner le tronc en avant en appuyant une épaule contre sa ceinture et lui saisir les jambes à hauteur des genoux; lui faire pencher le tronc en avant, puis le soulever en se redressant et marcher.

Ne porter que sur une seule épaule.
L'élève porté ne se couchant pas en avant entraîne son porteur en arrière au moment où celui-ci redresse le tronc.

269. Porter un camarade sur la nuque et sur les épaules.

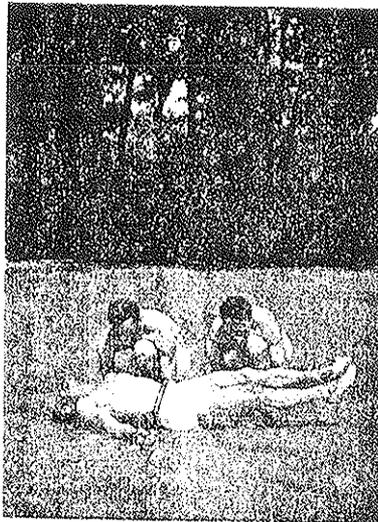


Étant en station écartée face au camarade porté (placé lui aussi en station écartée), lui saisir le poignet droit avec la main gauche, engager le bras droit au maximum entre ses jambes en emprisonnant sa cuisse droite avec le bras; le coucher en travers des épaules par une traction du bras gauche; se redresser en saisissant son poignet droit de la main droite. Ainsi chargé, marcher.

270. Porter un camarade sur les épaules.

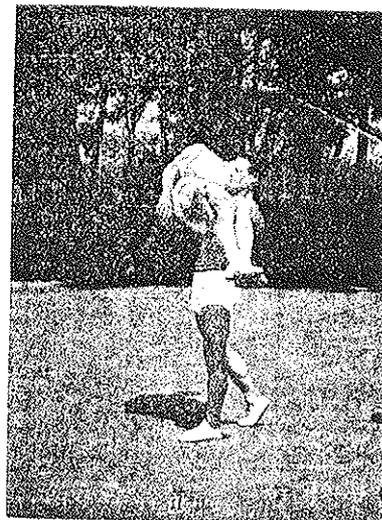
Opérer comme il est dit au n° 260, puis marcher.

271. Porter un camarade à deux (3^e procédé).



Les trois exécutants étant placés en ligne, celui du centre se couche sur le dos; ses camarades se placent à genoux côte à côte, l'un près de ses jambes, l'autre près du tronc. Le premier passe ses avant-bras sous les jambes du porté l'un à hauteur des genoux, l'autre à hauteur des cuisses; le deuxième porteur passe ses avant-bras sous le tronc du porté, l'un à hauteur des aisselles, l'autre au niveau des reins. Les porteurs se redressent en soulevant leur camarade et marchent au pas.

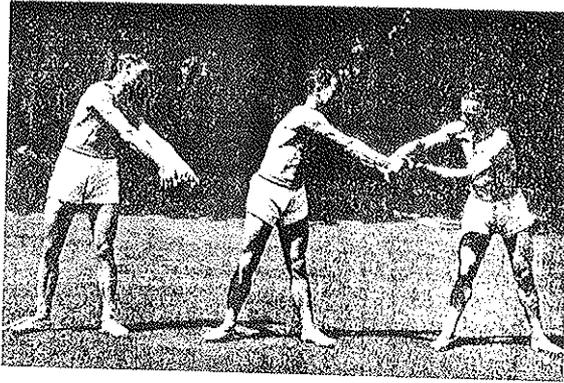
272. Porter un camarade sur les bras.



Placer le poitrine près de l'épaule du camarade porté, lui passer un bras derrière le corps au niveau des reins et l'autre sous les cuisses, l'incliner en arrière et le soulever en se redressant. Ainsi chargé, marcher.

Porteur incliné en avant.
Bras insuffisamment élevés.

273. Passe-passe de côté d'objets lourds.



Étant en station écartée saisir l'objet à deux mains et le passer à un camarade placé à droite ou à gauche.

Exécutants trop rapprochés ou trop éloignés.
Déplacement de l'exécutant.

274. Passe-passe par-dessus la tête d'objets lourds.

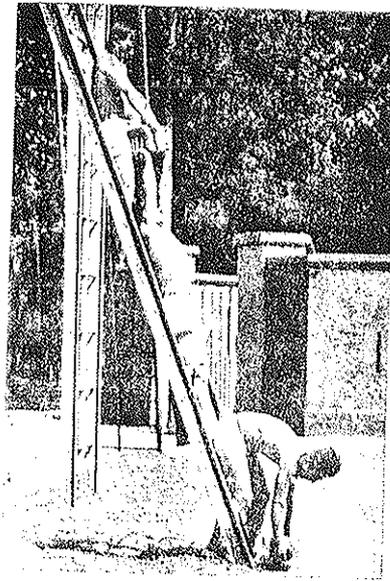


Étant en station écartée, saisir l'objet et le passer par-dessus la tête au camarade placé derrière soi.

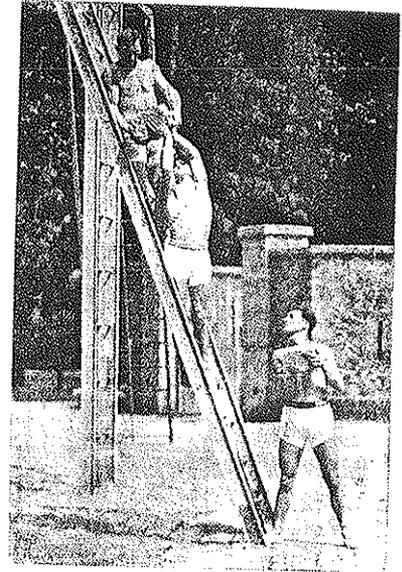
Exécutants trop rapprochés.
Déplacement de l'exécutant.

275. Passe-passe sur une échelle d'objets lourds.

1^{er} procédé :



2^e procédé :



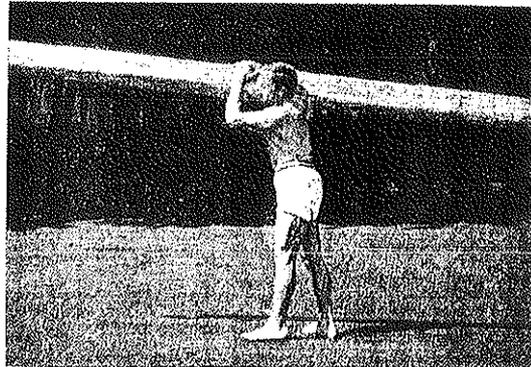
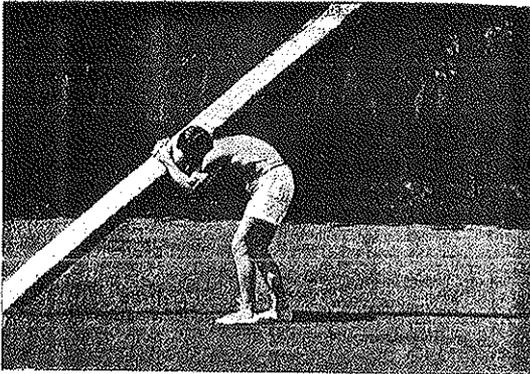
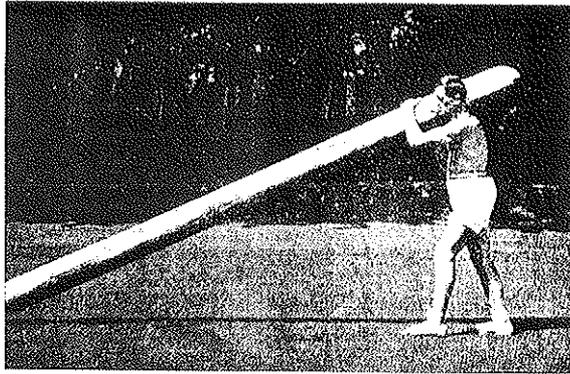
Prendre place sur l'échelle en engageant une jambe entre les échelons; saisir l'objet à deux mains et le passer au camarade placé au-dessus ou au-dessous de soi.

276. Charger et transporter un sac lourd sur une épaule.



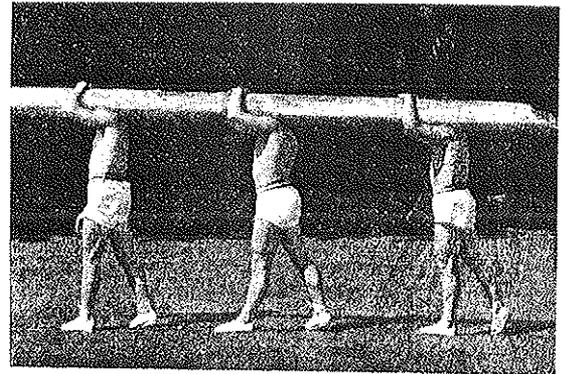
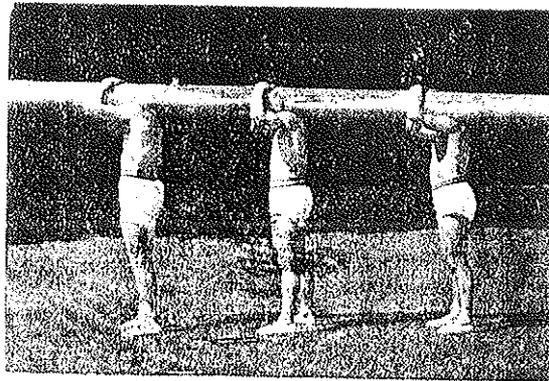
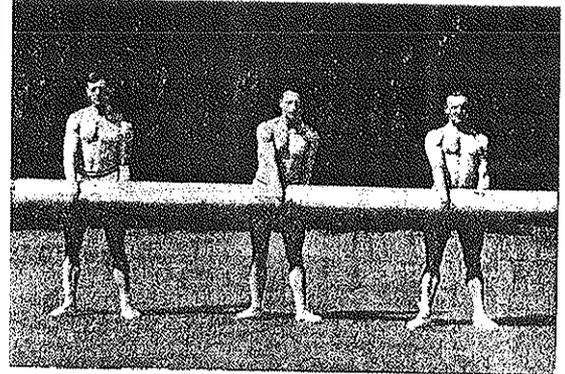
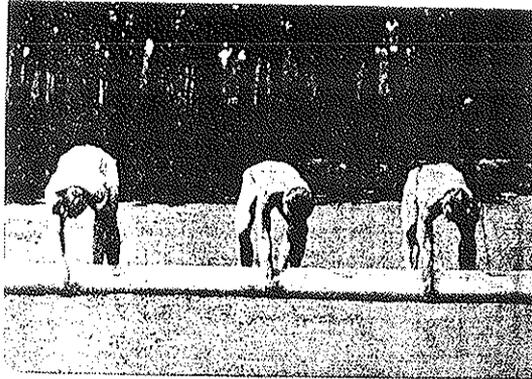
Placer le sac debout; porter le pied gauche en avant; appliquer le genou droit au-dessous de la partie moyenne du sac; le ceinturer à rebours, les mains du côté de la jambe droite, l'épaule plus basse que la partie supérieure du sac; s'incliner vers la droite, en faisant basculer le sac sur la cuisse et le genou droits, puis se redresser en le jetant sur l'épaule gauche. Le transporter.

277. Seul, charger et transporter un madrier.



Saisir l'une des extrémités du madrier, le placer sur l'épaule droite, la main droite en dessous, la gauche en dessus, le pied gauche en avant; par petites secousses et en fléchissant les jambes s'il y a lieu, porter le centre de gravité un peu en arrière de l'épaule; se redresser, placer les mains au-dessus du madrier pour éviter les balancements et marcher.

279. Par équipe, charger et transporter une poutre, un rail, un arbre, etc.



L'équipe comportant normalement un homme par 30 kilogrammes de charge se forme en ligne, *par rang de taille*, face à la poutre. Tous les mouvements sont exécutés au commandement.

Amener la poutre à l'épaule en trois temps :

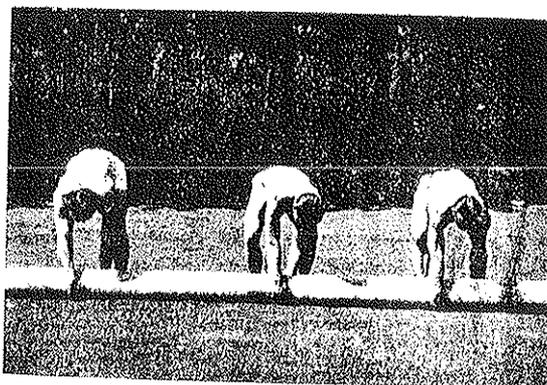
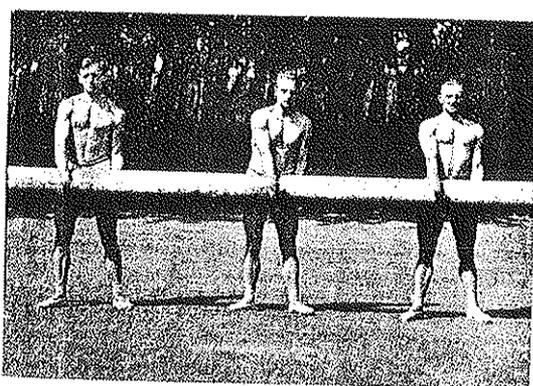
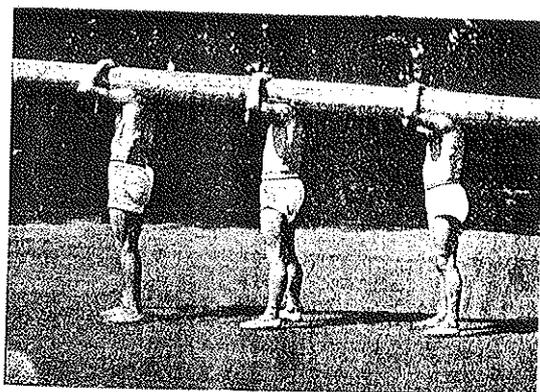
a. Saisir la poutre avec les deux mains placées l'une en avant, l'autre en arrière ;

b. L'amener à la ceinture, bras allongés ; changer la position de la main avant qui vient se placer sous la poutre ;

c. Balancer deux fois la poutre devant le corps ; au deuxième balancement la mettre sur l'épaule gauche en faisant « à droite » ; la maintenir sur l'épaule avec la main gauche ;

d. Marcher au pas.

Porteurs très rapprochés.



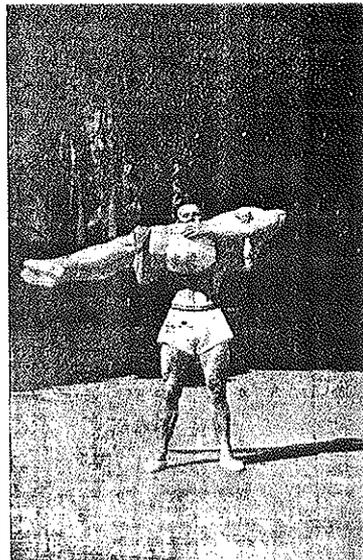
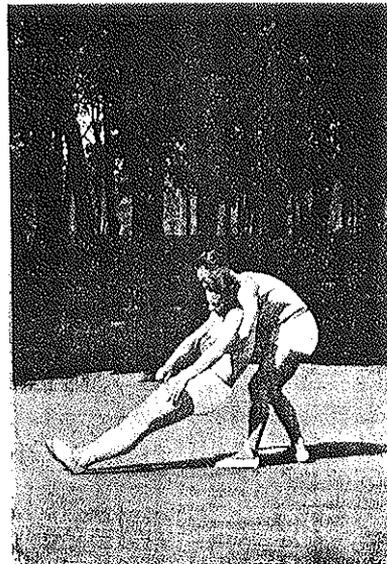
Poser la poutre à terre en trois temps

- a. La saisir avec les deux mains;
- b. Faire « à gauche » et ramener la poutre à ceinture;
- c. La poser lentement à terre.

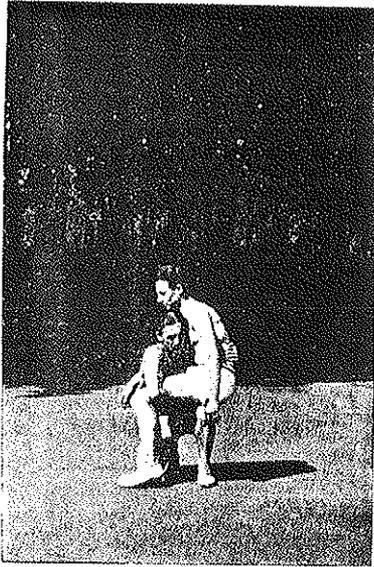
REMARQUE. — Dans tous les transports par équipes, les porteurs marchent au même pas.

279. Charger et transporter sur les bras (sur l'épaule) un camarade couché à terre.

a. *Sur les bras :*



b. *Sur l'épaule :*



280. Course avec fardeau.

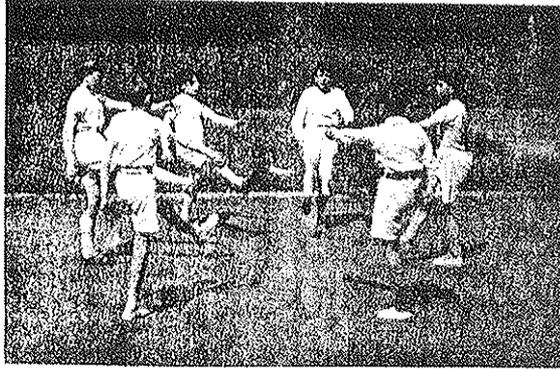
Transporter un camarade ou un objet lourd en courant à allure modérée, sur une distance d'autant plus faible que le poids transporté est plus grand.

CHAPITRE VII.

COURIR.

Mouvements mimés

281. La pendule.



Les enfants placés en cercle ou en ligne rappellent le mouvement du balancier de la pendule en balançant d'avant en arrière une jambe et le bras opposé et en comptant les heures à haute voix.

282. Le chemin de fer.

Les enfants sont formés en colonne par un, chacun d'eux tenant d'une main l'épaule du camarade qui le précède; ils progressent ainsi en courant et en rasant le sol avec les pieds.

Avec le bras resté libre, ils imitent le mouvement que fait la bielle de la locomotive.

A l'indication de l'instructeur, les enfants se laissent comme pour passer sous les tunnels, s'arrêtent, repartent, etc. Ils imitent le sifflet de la locomotive à l'arrivée aux stations et au départ ainsi que le halètement de la locomotive en marche.

Course trop rapide et virages trop brusques.
A-coups imprimés à la colonne qui obligent les enfants à lâcher leurs mains.

283. L'aéroplane.

Les enfants, placés en colonne par un, élèvent les bras latéralement et suivent en course serpentine celui qui dirige la colonne.

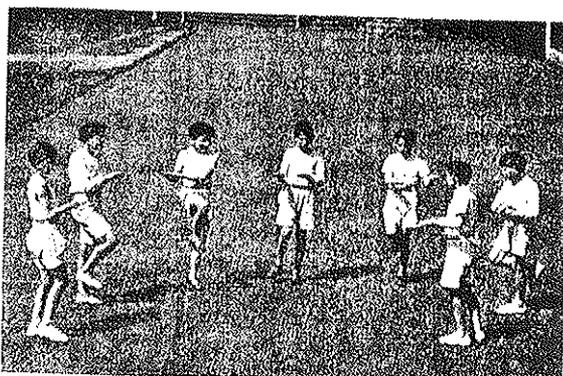
Au départ, ils fléchissent légèrement les jambes pour les étendre progressivement imitant ainsi l'aéroplane qui décolle du sol.

Dans les virages, ils penchent le tronc latéralement en maintenant les bras tendus dans le prolongement de la ligne des épaules.

Pendant le trajet, ils imitent le bruit du moteur.

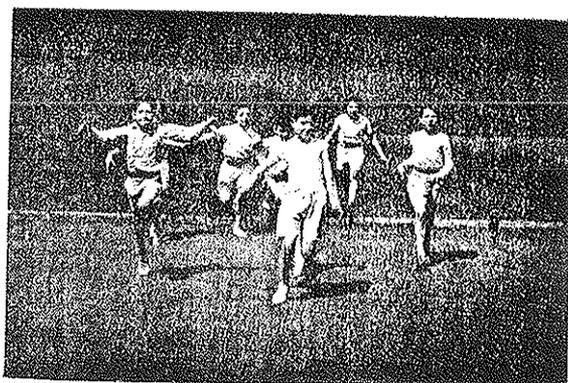
Course trop rapide.

284. Le remouleur.



Les enfants, placés en cercle ou en ligne, imitent le remouleur qui fait tourner la meule en actionnant la pédale avec le pied, pendant que les mains font glisser la lame du couteau.

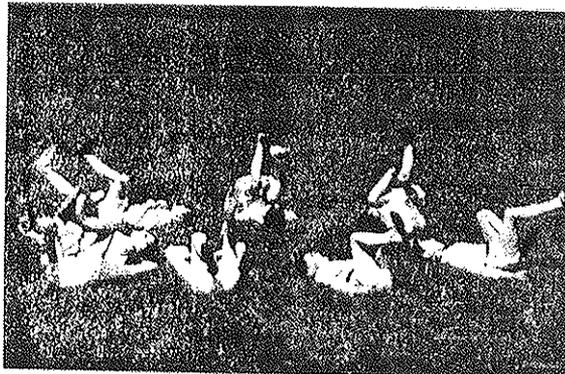
285. L'envolée des oiseaux.



Les enfants, groupés autour de l'instructeur, se dispersent vivement au signal donné et exécutent de petits sauts en imitant avec les bras les battements d'ailes des oiseaux.

Ils poussent de petits cris qui rappellent le chant de différents oiseaux.

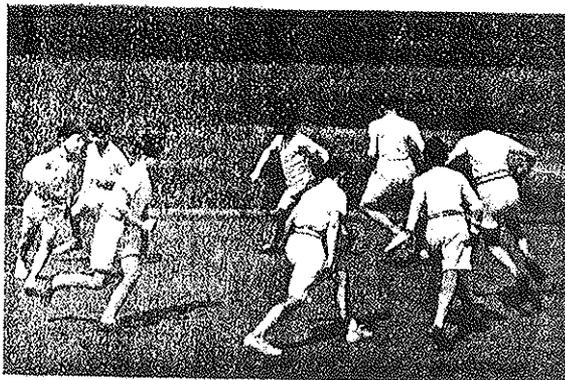
286. Le cycliste.



Les enfants placés en cercle ou en ligne se couchent sur le dos et élèvent les genoux, jambes fléchies. Dans cette position, ils imitent le mouvement de jambes du cycliste par une flexion et une extension alternative des jambes.

Extension incomplète des jambes.

287. Le cheval au manège.



Les enfants tournant en cercle imitent le cheval au pas, au trot et au galop en se conformant aux indications de l'instructeur. Ils s'arrêtent, font volte-face, tapent du pied, etc.

Genoux peu élevés dans le pas et le trot.

290. Étude de la foulée en courant.

Succession de foulées normales à cadence modérée.

Appui du talon sur le sol.
Genou de la jambe avant insuffisamment élevé.
Jambe arrière insuffisamment tendue au moment de l'impulsion.
Talon de la jambe arrière touchant les fesses.
Foulée trop courte.
Torsions du tronc.
Bras fixés au corps.
Corps droit et raide.

291. Foulées coupées de deux ou trois bonds.

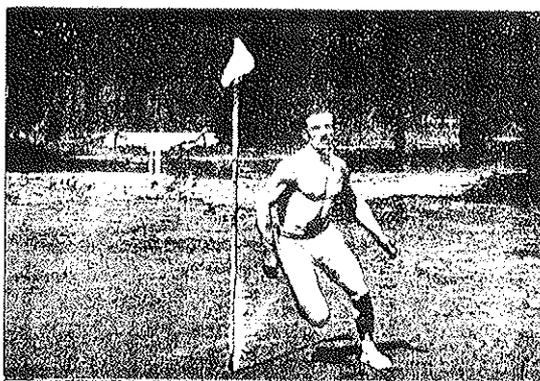


Étant en course à allure modérée, exécuter une série de deux ou trois bonds, le corps restant légèrement penché en avant, la jambe arrière donnant une vive impulsion, le mouvement des bras étant plus accentué pendant l'exécution des bonds.

Jambe arrière fléchie.
Corps redressé.
Bonds insuffisamment marqués.

Applications.

292. Course avec crochets.



Les élèves courant dans une direction déterminée exécutent un brusque crochet en donnant, de la jambe opposée à la nouvelle direction, une vive impulsion oblique par rapport à l'axe de course.

Le mouvement est accentué par une forte inclinaison du corps du côté vers lequel on veut se porter.

Large changement de direction, au lieu d'un brusque crochet.

293. Course par bonds avec plaquage au sol.

Faire des bonds de 10 à 40 mètres à allure rapide et se coucher sur le sol le plus vite possible.

Profiter de l'arrêt pour exécuter des exercices respiratoires.

Éducation physique.

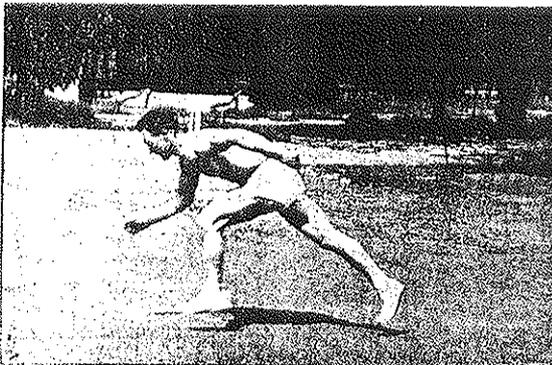
Hésitation au moment de prendre le départ ou de se coucher sur le sol.

294. Course à allure moyenne (foulée allongée).

Les élèves exécutent un parcours allant de 400 à 800 mètres à allure moyenne en recherchant l'allongement de la foulée.

Foulée raccourcie.
Tenue générale du corps trop raide.

295. Course en flexion du tronc.



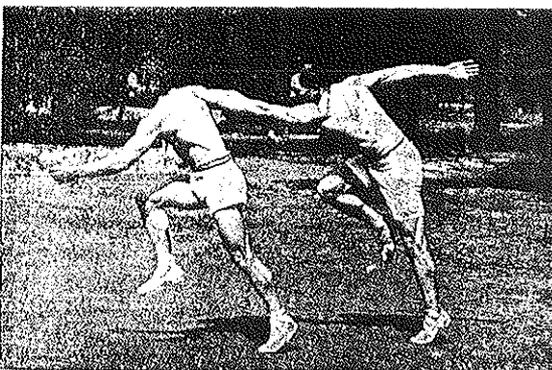
Etant en course à allure modérée, au signal de l'instructeur les élèves fléchissent le tronc horizontalement en laissant tomber les bras naturellement et en continuant à les balancer.

Tronc insuffisamment fléchi.

296. Course à allure rapide.

Au signal de l'instructeur, les élèves fournissent le maximum de vitesse sur un parcours déterminé : 40 à 80 mètres.

297. Course avec relais.



Chaque coureur faisant partie de l'équipe constituée pour la course, parcourt 30, 40, 60, 80 mètres et se fait relayer en un point déterminé par son co-équipier en lui touchant l'épaule ou de préférence en lui passant un témoin : mouchoir, caillou, bâton, etc.

Partir avant d'avoir été mis régulièrement en course par réception du témoin.
Temps perdu à la réception.

298. Course en terrains variés.



Suivant l'inclinaison du terrain, le corps est redressé ou fléchi vers l'avant.

Dans une descente, les bras sont étendus latéralement pour maintenir l'équilibre. Suivant l'état du sol et l'inclinaison du terrain la foulée est raccourcie ou allongée.

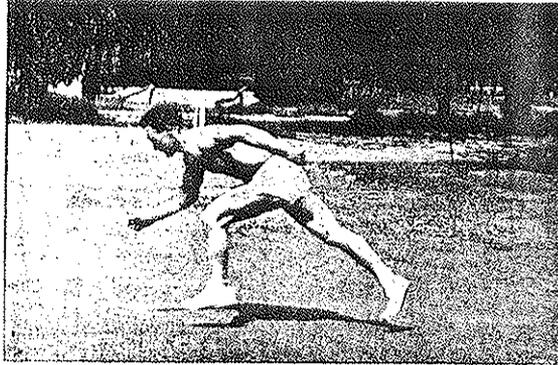
Les petits obstacles qui se présentent sont franchis le plus économiquement possible en rompant au minimum l'allure de la course.

294. Course à allure moyenne (foulée allongée).

Les élèves exécutent un parcours allant de 400 à 800 mètres à allure moyenne en recherchant l'allongement de la foulée.

Foulée raccourcie.
Tenue générale du corps trop raide.

295. Course en flexion du tronc.



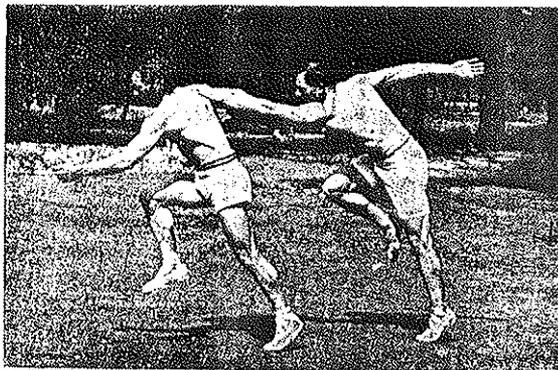
Etant en course à allure modérée, au signal de l'instructeur les élèves fléchissent le tronc horizontalement en laissant tomber les bras naturellement et en continuant à les balancer.

Tronc insuffisamment fléchi.

296. Course à allure rapide.

Au signal de l'instructeur, les élèves fournissent le maximum de vitesse sur un parcours déterminé : 40 à 80 mètres.

297. Course avec relais.



Chaque coureur faisant partie de l'équipe constituée pour la course, parcourt 30, 40, 60, 80 mètres et se fait relayer en un point déterminé par son co-équipier en lui touchant l'épaule ou de préférence en lui passant un témoin : mouchoir, caillou, bâton, etc.

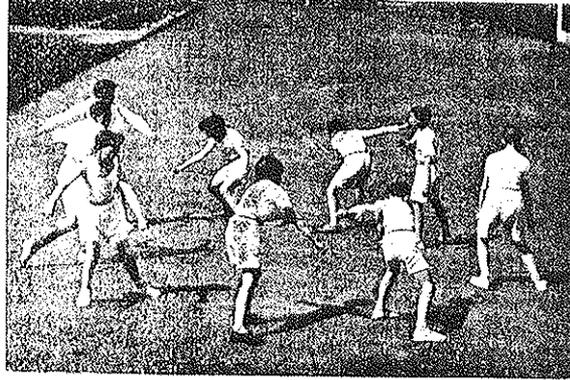
Partir avant d'avoir été mis régulièrement en course par réception du témoin.
Temps perdu à la réception.

CHAPITRE VIII.

LANCER.

Mouvements mimés.

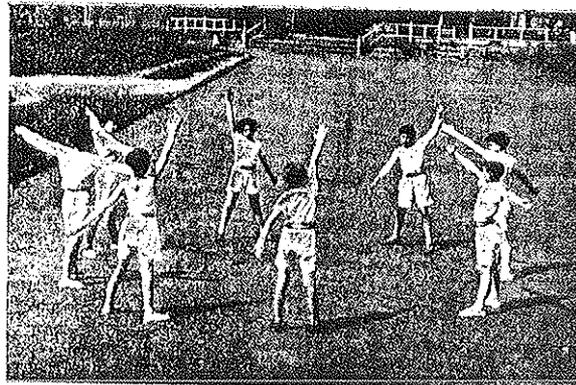
299. Le jongleur.



Les enfants placés en ligne lancent une balle ou une petite pierre en l'air et la rattrapent plusieurs fois d'une même main, puis de l'autre. Puis, à l'indication de l'instructeur, ils l'attrapent de l'une ou l'autre main.

Le même exercice s'exécute en marchant.

300. Le moulin à vent.

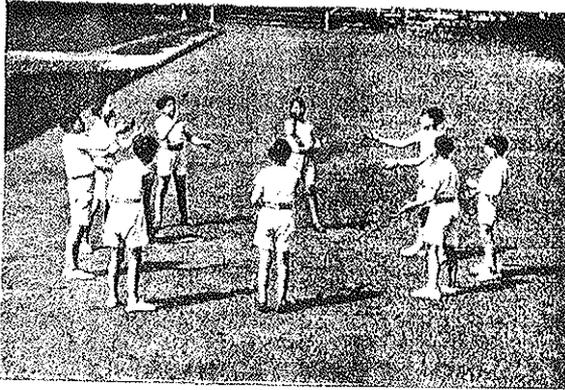


Les enfants placés en ligne exécutent une circonvolution alternative des bras d'avant en arrière, puis d'arrière en avant et imitent ainsi les ailes du moulin à vent.

Le sens de la circonvolution est fixé par l'instructeur.

Bras fléchis et ne passant pas par la verticale.

301. Le faucheur.



Les enfants placés en ligne ou en colonne, prennent la position de station écartée, et marchent ainsi en imitant par un large mouvement de bras et une rotation du tronc le geste du faucheur.

Rotation du tronc incomplète.

302. Le balayeur.

Les enfants placés en ligne ou en colonne, progressent en imitant le balayeur de feuilles, qui muni d'un très long balai, exécute son nettoyage par de larges mouvements semi-circulaires.

Comme au n° 301.

Exercices éducatifs.

303. Avancée de l'épaule avec rotation du tronc et extension des jambes.



Etant en station écartée, mains aux hanches, le pied droit (gauche) légèrement en arrière, porter l'épaule droite en arrière en faisant une rotation du tronc qui est maintenu vertical sur le bassin, les jambes demi fléchies.

Faire une nouvelle rotation en sens inverse en portant l'épaule droite vers la gauche et vers le haut et en faisant une extension complète des jambes et du tronc; la fin de la rotation et de l'extension du tronc et des jambes doit être faite avec vigueur.

Exécuter cet exercice à droite et à gauche.



Baudeur dans le mouvement.
«Avancée» de l'épaule insuffisante.
Extension incomplète des jambes.

304. Lancer de la balle lourde par extension du bras (à deux face à face).



Les élèves étant placés face à face à une distance variant de 17 à 30 mètres se lancent la balle par extension du bras préalablement fléchi; le poignet à l'arrêt en extension doit se trouver en flexion à la fin du mouvement. L'exercice est précédé et terminé par une rotation du tronc d'avant en arrière et d'arrière en avant. Le mouvement doit être fait sans raideur, la balle quittant la main le plus tard possible. Recevoir la balle dans les deux mains en l'accompagnant d'une rotation du tronc du côté où on la reçoit, pour la relancer à nouveau par les procédés décrits plus haut.

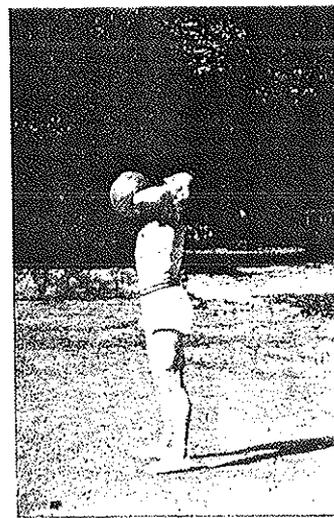
Bras tendu.
Raideur à la réception.
Rotation du tronc insuffisante.

305. Lancer du médecine-ball en avant par extension horizontale des bras (à deux face à face).



Étant en station écartée, le médecine-ball maintenu sur la poitrine, coudes à hauteur des épaules, paumes des mains tournées en dehors, doigts écartés, lancer le médecine-ball en faisant une vigoureuse extension des bras dans un plan horizontal, paumes des mains tournées en dehors, le médecine ne quittant les mains que le plus tard possible.

Recevoir le ballon devant soi les deux bras fléchis et le relancer par les moyens décrits plus haut. Cet exercice peut s'exécuter dans la position assise, jambes écartées.



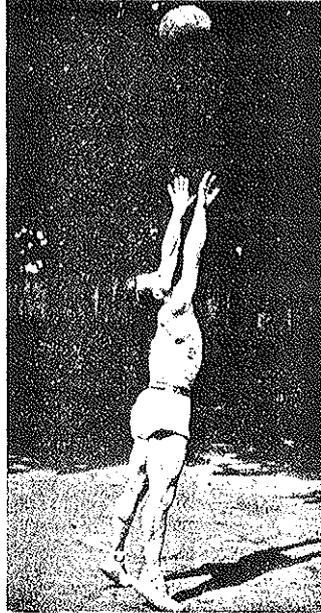
Coudes baissés,
Trajectoire insuffisamment tendue.
Extension incomplète des bras.

306. Lancer du médecine-ball au-dessus de la tête par extension verticale des bras (seul).



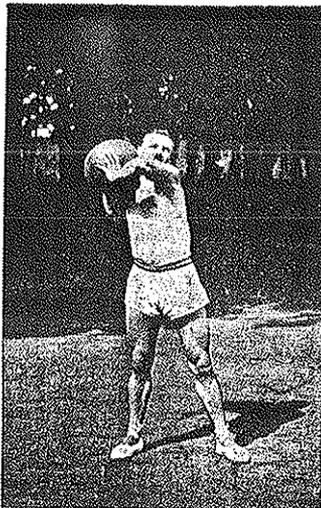
Étant en station écartée, le médecine maintenu à hauteur des épaules par les mains ouvertes paumes tournées en dessus, les coudes écartés, lancer le médecine-ball verticalement par une vive extension des deux bras.

Le recevoir en allant le chercher le plus haut possible et en l'accompagnant dans sa chute; revenir ainsi à position décrite plus haut; continuer l'exercice sans temps d'arrêt.



Coudes baissés.
Raideur des bras à la réception.

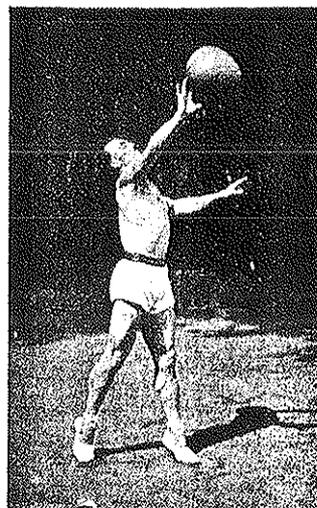
307. Lancer du médecine-ball en avant par extension horizontale d'un bras (à deux face à face).



Étant en station écartée, le pied droit (gauche) légèrement en arrière, maintenir le médecine contre l'épaule droite (gauche) avec les deux mains, le coude droit (gauche) à hauteur de l'épaule, le bras opposé au lancement replié contre la poitrine, la main ouverte soutenant le médecine. Élever violemment le bras droit (gauche) en avant. Accompagner ce mouvement d'une poussée de la jambe arrière et d'une rotation du tronc vers l'avant.

Recevoir le ballon devant le corps.

Cet exercice peut se pratiquer dans la position assise, jambes écartées.

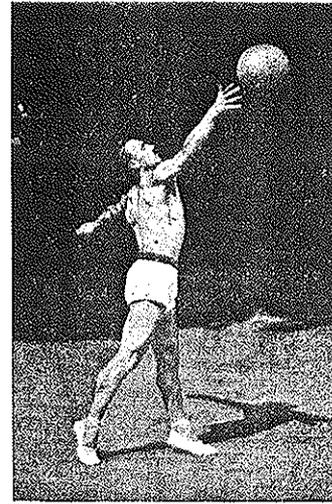


Coude baissé.
Extension incomplète du bras.
Rotation du tronc et poussée de la jambe arrière insuffisantes.

308. Lancer du medicine-ball en avant par balancement horizontal du bras tendu et rotation du tronc (à deux face à face).



Etant en station écartée, le pied droit (gauche) légèrement en arrière, le medicine maintenu dans les deux mains, les deux bras repliés, la main de lancement en arrière; faire une rotation du tronc vers l'arrière en abandonnant le medicine de la main opposée à celle qui lance; porter en même temps le bras de lancement vers l'arrière et le ballon à hauteur de la hanche.



Rotation du tronc insuffisante.
Baldeur dans l'exécution de l'exercice.

Lancer le medicine-ball par une rotation du tronc vers l'avant, le bras accompagnant le ballon le plus loin possible.

Recevoir le medicine devant le corps.

Cet exercice peut se pratiquer dans la position assise, jambes écartées.

Le lancement peut s'exécuter latéralement les élèves étant placés en ligne ou en cercle.

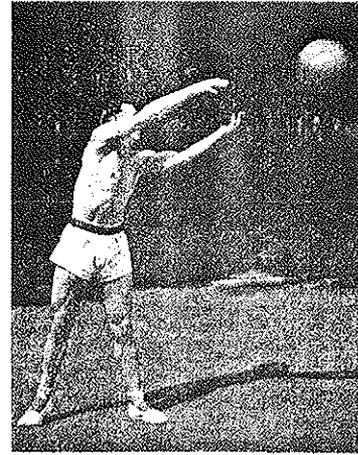
309. Lancer latéral du medicine-ball par balancement des bras tendus devant le corps et rotation du tronc (en ligne ou en cercle face à l'extérieur).



Etant en station écartée, le medicine-ball maintenu devant le corps par les mains ouvertes, porter les bras allongés du côté opposé à celui vers lequel doit s'effectuer le lancement, en exécutant une rotation du tronc, jambes tendues.

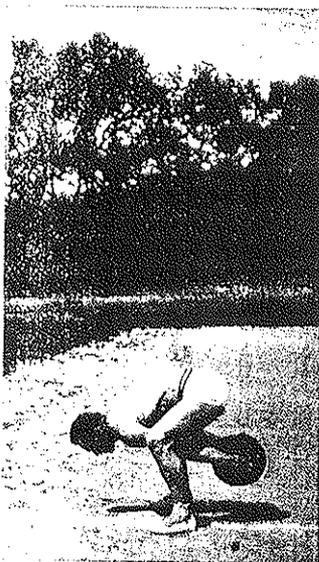
Ramener vivement le tronc du côté vers lequel on veut lancer le medicine, les bras suivant le mouvement et accompagnant le ballon le plus loin possible.

Cet exercice peut se pratiquer dans la position assise, jambes écartées.



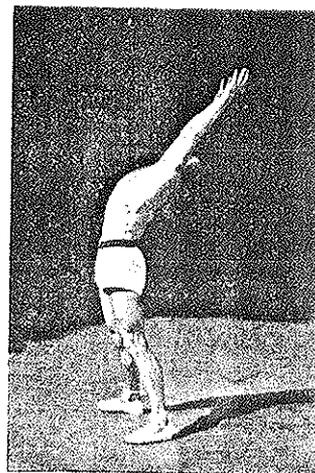
Rotation incomplète.
Bras fléchis.
Baldeur dans le geste.

312. Lancer vertical du medicine-ball par extension du tronc fléchi et balancement de bas en haut des bras tendus (seul).



Même position de départ qu'à l'exercice précédent; le ballon est lancé verticalement et quitte les mains le plus tard possible. A sa descente il est saisi le plus haut possible et accompagné dans sa chute. Cet exercice peut se faire avec un boulet sous forme de jonglage.

313. Lancer du medicine-ball en arrière, par-dessus la tête, par extension du tronc fléchi et balancement de bas en haut des bras tendus (à deux l'un derrière l'autre ou en file avec plusieurs ballons).

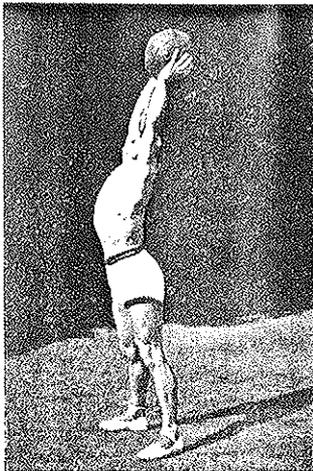


Même position de départ qu'aux exercices précédents; le ballon est lancé en arrière par-dessus la tête et accompagné le plus loin possible, le corps en extension complète.

Flexion et extension du tronc incomplètes.

Cet exercice peut s'exécuter dans la position assise, jambes écartées.

314. Lancer du medicine-ball en arrière, entre les jambes, par flexion du tronc et balancement de haut en bas des bras tendus (à deux l'un derrière l'autre ou en file avec plusieurs ballons).



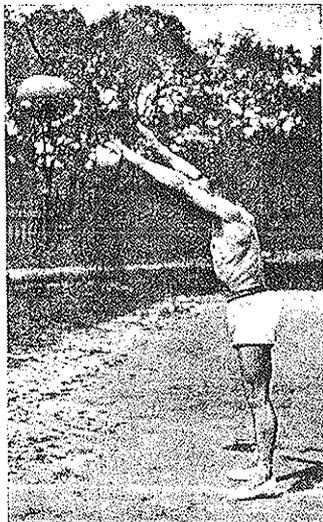
Étant en station écartée, le medicine-ball est maintenu devant le corps entre les mains ouvertes, bras allongés; le porter au-dessus de la tête et le lancer en fléchissant le tronc, les bras passant entre les jambes pour l'accompagner le plus loin possible.

Le recevoir devant le corps, faire face en arrière et continuer l'exercice sans marquer de temps d'arrêt.



Flexion incomplète.

315. Lancer du medicine-ball en avant par abaissement des bras tendus et flexion du tronc (à deux face à face).

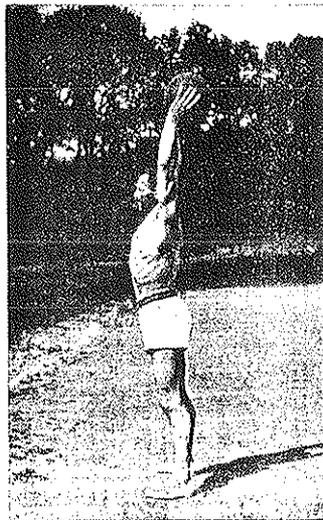


Étant en station écartée, bras verticaux, medicine au-dessus de la tête, faire une extension du tronc et lancer le medicine en abaissant violemment les deux bras en avant et en fléchissant le tronc, le ballon quittant les mains quand les bras sont à environ 45° au-dessus de l'horizontale.

Recevoir le ballon devant le corps.

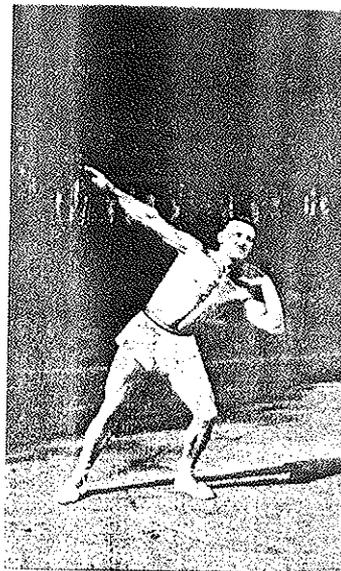
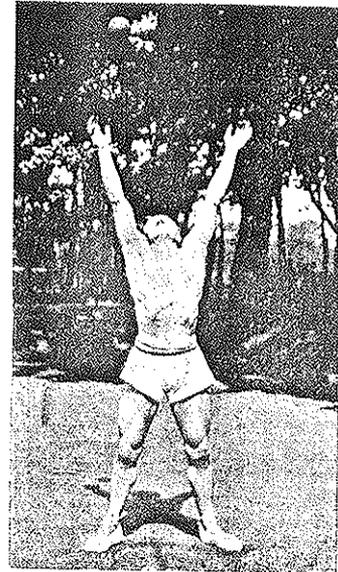
Cet exercice peut être fait sans extension du tronc.

Il peut aussi s'exécuter dans la position assise, jambes écartées, ou couché sur le dos, bras allongés, par redressement du tronc.



Flexion insuffisante du tronc.
Medicine lâché trop tard.

316. «Jonglage» avec un boulet au-dessus de la tête par flexion latérale du tronc et extension du bras fléchi.



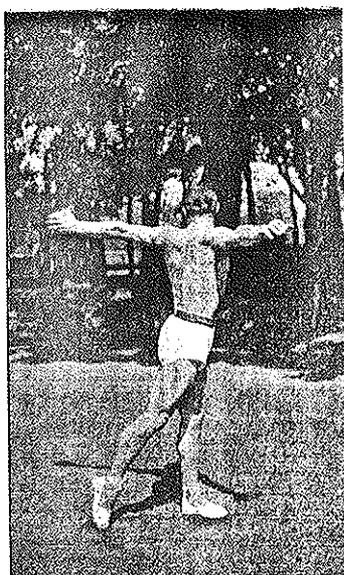
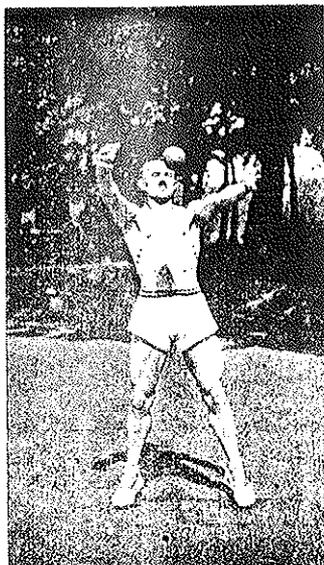
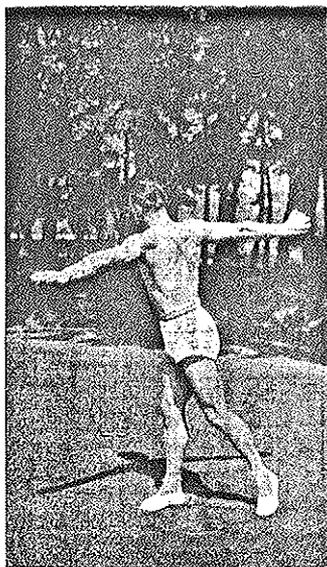
Etant en station écartée, l'avant-bras droit fléchi sur le bras, le boulet tenu à hauteur de l'épaule, incliner le tronc vers la droite en fléchissant la jambe droite. Lancer le boulet au-dessus de la tête et vers la gauche en étendant simultanément la jambe, le tronc et le bras droit.

Recevoir le boulet dans la main gauche en l'accompagnant et en reprenant à gauche la position indiquée plus haut.

Continuer le mouvement sans temps d'arrêt.

Raideur dans l'exécution du mouvement.
Flexion des jambes et du tronc insuffisante.
Poids non accompagné dans sa chute et par suite arrêté dans le mouvement.

317. «Jonglage» avec un boulet devant le corps par rotation du tronc et balancement horizontal du bras tendu.

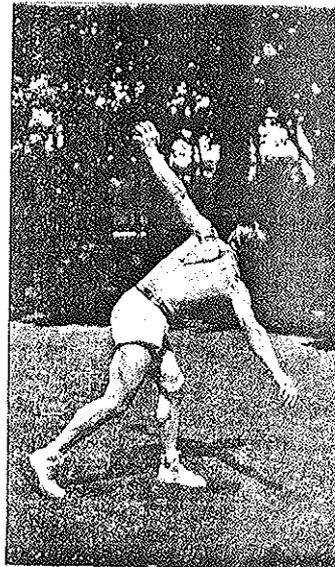
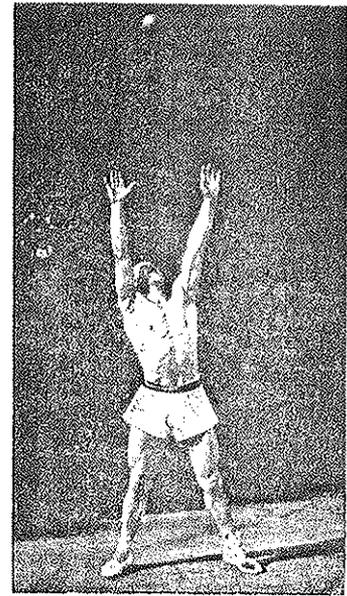
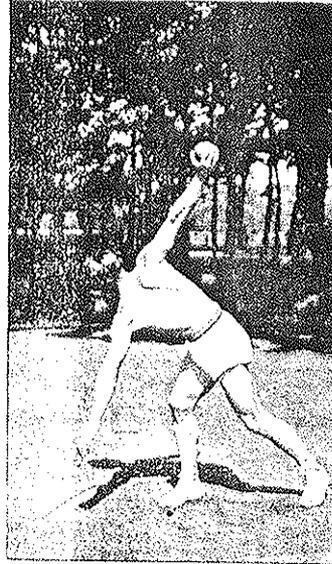


Étant en station écartée, le bras droit (gauche) allongé le long du corps, boulet soutenu dans la main en supination, porter le bras droit (gauche) tendu le plus en arrière possible en faisant une rotation du tronc en pivotant légèrement sur la pointe des pieds. Ramener vivement le tronc du côté opposé, le bras droit (gauche) tendu suivant le mouvement et lançant le poids dans l'autre main. Prendre la même position à gauche et continuer cet exercice sans marquer de temps d'arrêt.

Rotation incomplète et, par suite, bras insuffisamment porté en arrière.

Temps d'arrêt dans l'exécution du mouvement.

318. «Jonglage» avec un boulet au-dessus de la tête par balancement de bas en haut du bras tendu avec flexion latérale et rotation du tronc.



Étant en station écartée, bras droit (gauche) allongé le long du corps, boulet soutenu dans la main en supination, fléchir la jambe droite (gauche) en exécutant vers la droite (gauche) une flexion latérale et une rotation du tronc; porter en même temps le bras droit (gauche) vers le bas et en arrière.

Étendre la jambe et redresser le tronc en balançant le bras droit (gauche) dans un plan latéral et au-dessus de la tête, le boulet ne quittant la main que le plus tard possible.

Recevoir le boulet dans la main gauche (droite), le bras allongé et prendre de ce côté la position décrite plus haut.

Continuer l'exercice sans marquer de temps d'arrêt.

Bras fléchis.

Rotation incomplète.

Temps d'arrêt dans l'exécution du mouvement.

Applications.

319. Lancement d'objets légers : balles, pierres, grenades, etc. (en hauteur, en longueur, sur but fixe ou mobile), bras fléchi.

Étant en station avant, lancer l'objet par une détente brusque du bras fléchi opposé à la jambe avant. Manque d'adresse.

Lancer à gauche et à droite.

320. Lancement d'objets légers : balles, pierres, grenades, etc. (en hauteur, en longueur, sur but fixe ou mobile), bras tendu.

Étant en station avant, lancer l'objet par un balancement d'avant en arrière puis de bas en haut du bras opposé à la jambe avant; lâcher l'objet avant que le bras tendu arrive à la verticale.

Lancer à droite et à gauche.

Lorsque l'application se fait en visant un objectif situé très haut, l'objet doit être lâché avant que le bras n'arrive à la verticale.

321. Lancement d'objets légers : balles, pierres, etc. (en hauteur, en longueur, sur but fixe ou mobile), par balancement du bras d'arrière en avant.

Lancer l'objet par un balancement sec du bras d'arrière en avant, par le bas; l'objet est lâché dès que la main a dépassé sa position la plus basse.

Ce procédé est employé dans le lancement de boules et dans différents jeux.

322. Lancement d'objets lourds.

1° A deux mains latéralement par balancement des bras tendus devant le corps et rotation du tronc.

Comme l'exercice éducatif n° 309.

2° A deux mains en avant par extension du tronc fléchi et balancement de bas en haut des bras tendus.

Comme l'exercice éducatif n° 311.

3° A deux mains en arrière par-dessus la tête, par extension du tronc fléchi et balancement de bas en haut des bras tendus.

Comme l'exercice éducatif n° 313.

4° A deux mains en arrière entre les jambes par flexion du tronc et balancement de haut en bas des bras tendus.

Comme l'exercice éducatif n° 314.

5^e *A une main par jet de l'épaule.*

- a. *Sans élan;*
- b. *Avec élan.*

Comme l'exercice éducatif n° 303, mais en plus, étendre le bras en avant et sous un angle de 45°.

323. Lancement de cordes, de bouées.

Se tenir en arrière de la jambe droite, tout le poids du corps reposant sur cette jambe; balancer le bras droit tendu d'avant en arrière dans un plan presque horizontal en faisant une rotation du tronc dans le même sens; ramener vivement le tronc en avant, le bras droit tendu, le poids du corps portant sur la jambe avant; lâcher l'objet.

CHAPITRE IX.

ATTAQUER ET SE DÉFENDRE.

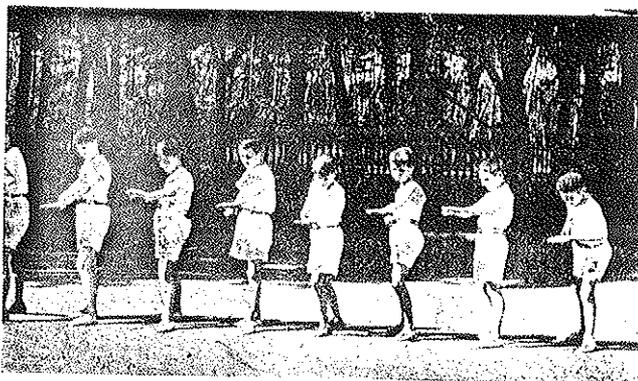
Mouvements mimés.

324. Les mains brûlent.

Les enfants sont placés sur deux rangs face à face. Les élèves du premier rang étendent les avant-bras en avant, paumes des mains en dessus, les coudes près du corps; les élèves du deuxième rang essaient de frapper dans les mains de ceux du premier qui esquivent en ramenant les avant-bras horizontalement en arrière.

Abaïsser les mains en étendant les avant bras dans le prolongement des bras.

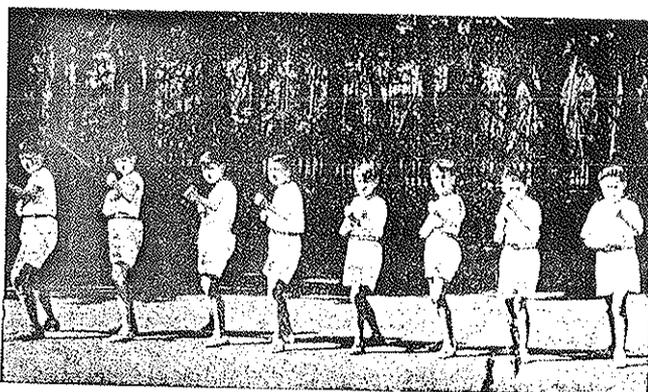
325. Le menuisier.



Les enfants sont placés en cercle ou en ligne. A l'indication de l'instructeur, ils imitent le menuisier qui rabote une planche.

Mouvement de rotation du tronc incomplet. Bras insuffisamment étendus.

326. Le boxeur.



Les enfants placés en cercle ou en ligne se mettent en garde à la manière du boxeur; à l'imitation de l'instructeur, ils font le geste de frapper du poing gauche et du droit de différentes manières.

Ils exécutent également le « jeu de jambes » des boxeurs.

Éducation physique.

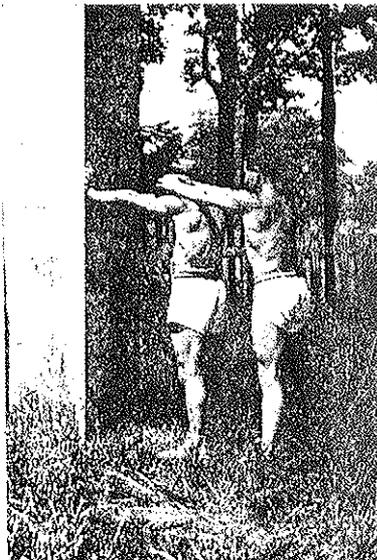
327. La culbute en avant.

Les enfants, placés sur un rang, posent les mains et la tête à terre; par une poussée des jambes ils roulent en avant, sur le dos et en boule, pour se retrouver assis.

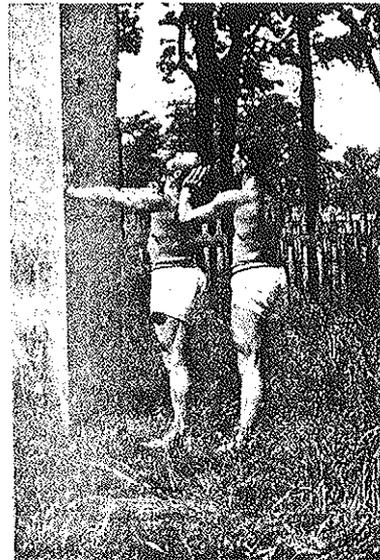
Rouler sur la tête.
Étendre le tronc pendant la culbute.
Se recevoir jambes tendues.

Exercices d'opposition⁽¹⁾.

328. Résistance à l'extension de la tête (debout à deux).



L'élève numéro 1 debout, bras tendus, mains appuyées contre un mur. L'élève numéro 2 pose ses deux mains derrière la tête du numéro 1 et exerce une poussée continue à laquelle le numéro 1 résiste. Lorsque la flexion de la tête est complète, le numéro 1 exécute une extension de la tête à laquelle le numéro 2 résiste.



Flexion des bras de l'élève n° 1.
Poussée trop brusque, opposition trop vive de la part de l'élève n° 2.

Les applications de la famille « Attaquer et se défendre » : Boxe, canne, lutte et jiu-jitsu, envisagées à un point de vue strictement utilitaire et dépouillées de toute convention d'ordre sportif, ont pour but la *mise hors de combat d'un adversaire*.

Il serait dangereux et, pour les adolescents, nuisible au point de vue moral, de les introduire dans le cadre de la leçon d'éducation physique. Il n'a donc été retenu pour cette famille que des exercices développant les qualités de force et d'adresse susceptibles d'être mises en jeu dans l'attaque et la défense.

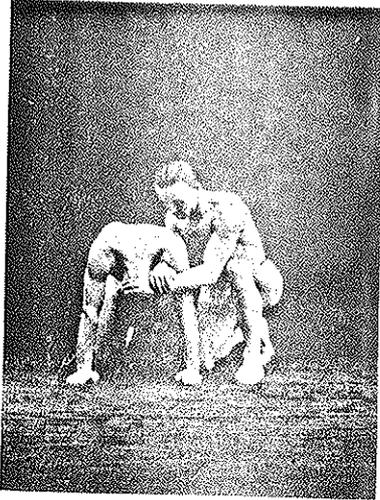
Au cours de séances spéciales ces qualités et d'autres d'ordre moral : sang-froid, maîtrise de soi, endurance, etc., seront perfectionnées par la pratique de la boxe, de la lutte, du jiu-jitsu considérés comme *sports individuels*.

Au point de vue utilitaire, les *exercices d'opposition* ont été assimilés à des *exercices éducatifs* : les *lutttes de traction et de répulsion* à des applications.

Néanmoins l'instructeur pourra, s'il le juge à propos et à titre exceptionnel, introduire dans la leçon du cycle secondaire (2^e degré) quelques *éléments simples* de boxe, lutte, jiu-jitsu, etc.

Exemple: direct du gauche (figure), coup de pied bas, ceinture avant, etc.

329. Résistance à l'extension de la tête (à terre à deux).



Position de départ :

Attitude du lutteur à terre; se placer à gauche de l'exécutant, genou droit à terre, mettre l'avant-bras gauche sur sa tête, l'avant-bras droit passant sous son aisselle gauche, la main droite venant saisir l'avant-bras gauche le plus près possible de la main et à gauche de la tête de l'exécutant.

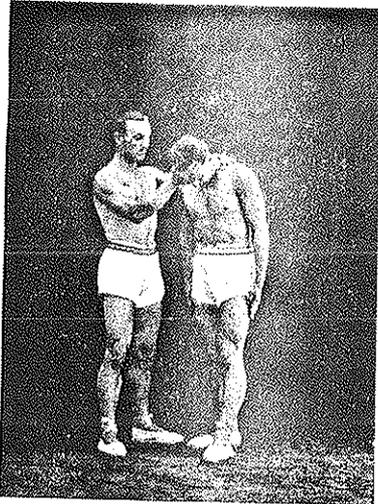
Exercer une pression sur la tête de l'exécutant qui résiste jusqu'à ce que la flexion soit complète. Mouvement et résistance inverses au moment de l'extension.



L'exécutant fléchit les bras.

L'aide exerce une pression trop brusque ou une opposition trop vive.

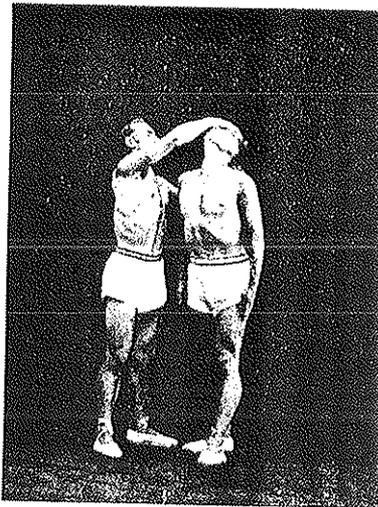
330. Résistance à la flexion de la tête en avant (à deux).



Élève n° 1. — Debout en station avant.

Élève n° 2. — Debout en station écartée sur l'un des côtés de l'élève numéro 1, et paume des mains sur son front. Le numéro 1 exécute une flexion complète de la tête en avant, le numéro 2 s'opposant à cette flexion.

La flexion terminée le numéro 2 continue sa poussée pour amener la tête de l'élève n° 1, qui résiste, en extension complète.



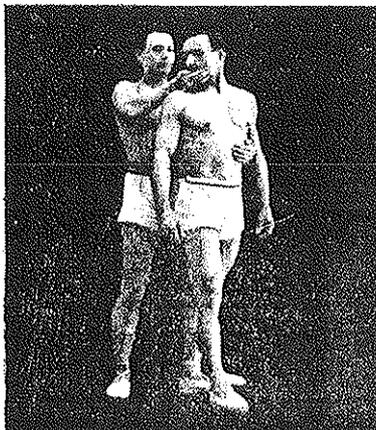
Flexion brusque de la tête.

Résistance trop faible de l'exécutant pendant l'extension.

Résistance trop forte de l'opposant.

Poussée brusque de l'opposant.

331. Résistance à la flexion latérale de la tête (à deux).



Élève n° 1. — En station écartée.
Élève n° 2. — Placé derrière le numéro 1 en station écartée, la paume de la main droite (gauche) sur la tempe droite (gauche) de l'exécutant.

Le numéro 1 exécute une flexion latérale de la tête à droite (gauche), le numéro 2 s'opposant à cette flexion. La flexion latérale terminée, l'opposant continue sa poussée avec la main pour fléchir complètement à gauche (droite) la tête du numéro 1 qui résiste.

Flexion brusque de la tête.
Résistance trop faible de l'exécutant.
Flexion latérale du tronc.
Poussée trop brusque de l'opposant.

332. Résistance à la rotation de la tête (à deux).

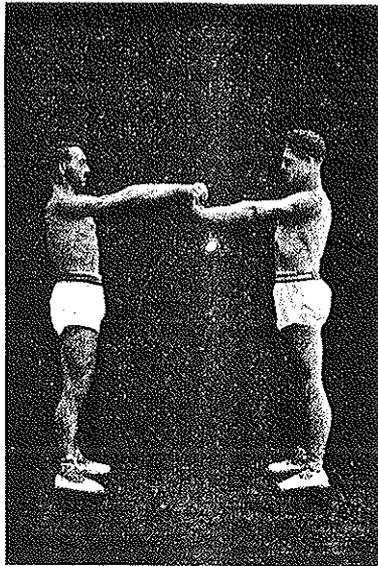


Élève n° 1. — En station avant.
Élève n° 2. — Derrière, la main gauche (droite) sur l'épaule gauche (droite) du numéro 1, la main droite (gauche) saisit le menton, l'avant-bras passé sur l'épaule droite (gauche) du numéro 1.

Le numéro 1 exécute une rotation complète de la tête à gauche (droite) tandis que le numéro 2 résiste, puis continue sa traction pour ramener en rotation complète vers la droite (gauche) la tête du numéro 1 qui résiste à son tour.

Rotation brusque de la tête.
Résistance trop faible de l'exécutant au moment de la traction.
Traction trop longue de l'aide.
Flexion latérale de la tête.
Rotation du tronc.

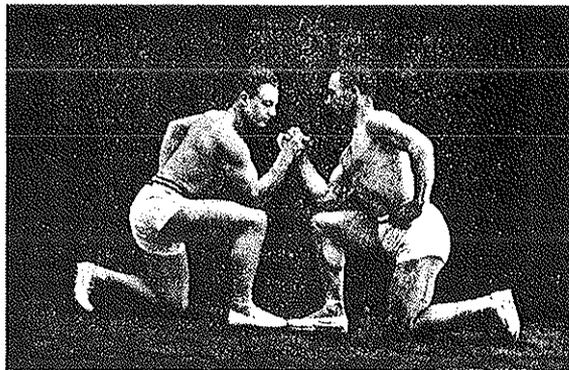
333. Résistance à la flexion et à l'extension de la main.



A deux, face à face doigts croisés : l'élève n° 1 cherche à faire exécuter une extension aux mains de l'élève n° 2 qui résiste.

Extension brusque de la main de l'adversaire.

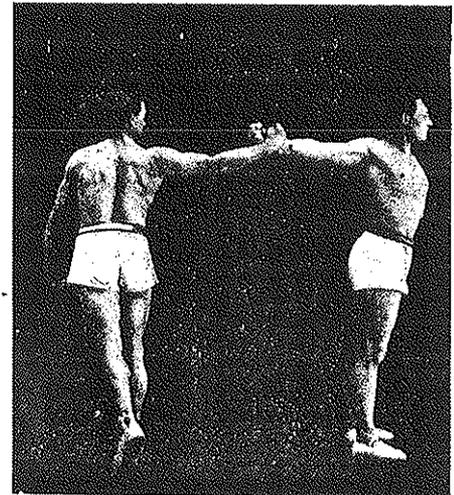
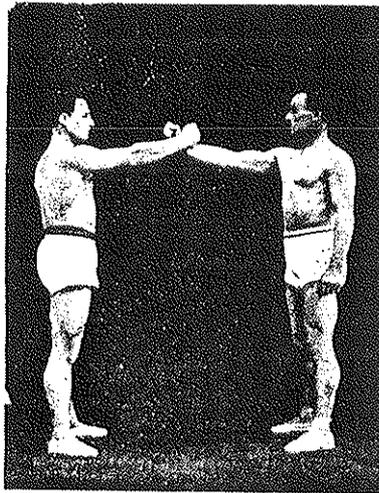
334. Résistance à l'abduction du poignet et de l'avant-bras.



A deux, face à face, genou gauche (droit) à terre : les élèves placent leur coude droit (gauche) sur leur genou levé et se saisissent mutuellement la main. Chacun d'eux successivement cherche à renverser latéralement l'avant-bras de l'autre qui résiste.

Adduction brusque.
Faire une traction.
Résistance trop faible.

335. Résistance à l'écartement latéral du bras.

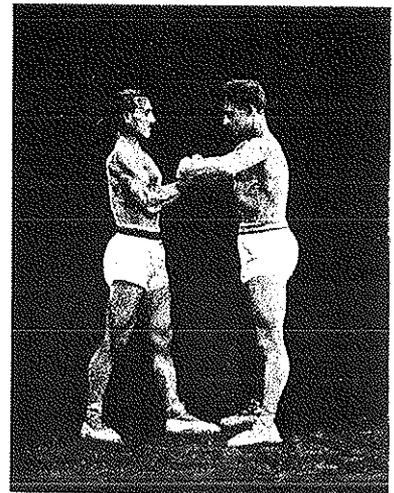
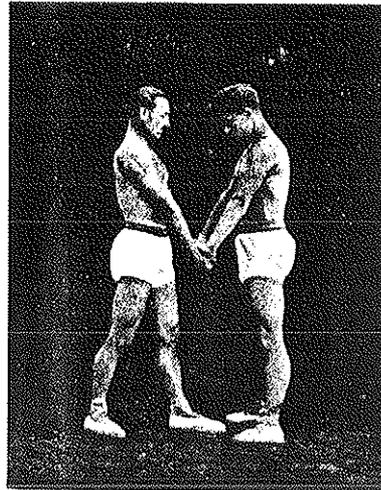


A deux, face à face, en station écartée : les élèves opposent la partie interne de leur poignet droit (gauche), le bras complètement tendu, le poing fermé. L'élève n° 1 tourne lentement autour de l'élève n° 2, jusqu'à ce que celui-ci soit obligé de déplacer les pieds. A ce moment, l'élève n° 1 ramène son partenaire au point de départ.

Les deux élèves changent de rôle.

Exécuter le mouvement par saccades.
Flexion du bras.
Flexion du tronc.

336. Résistance à la flexion des avant-bras.



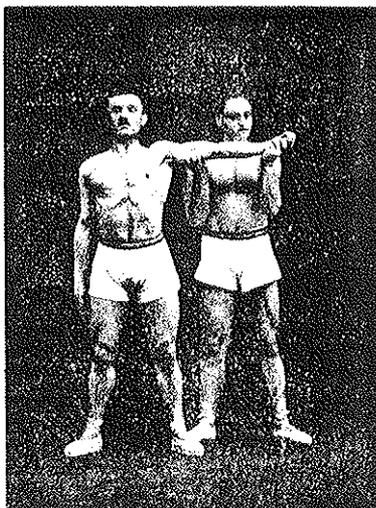
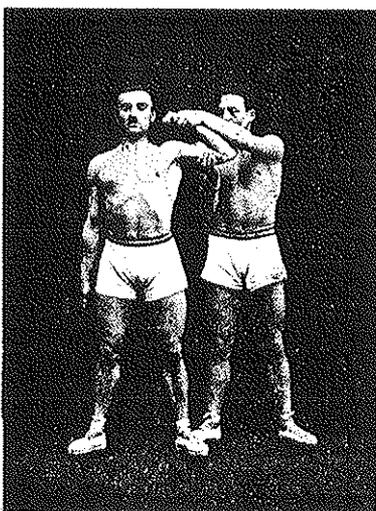
Élève n° 1. — Station avant, bras le long du corps, mains en supination, poings fermés.

Élève n° 2. — Face au numéro 1, mains sur ses poignets, doigts vers l'intérieur.

L'élève n° 1 exécute une flexion des avant-bras; le numéro 2 résiste, puis il continue sa réaction pour ramener les bras du numéro 1 à la position de départ.

Abaissement des coudes.
Flexion brusque.

337. Résistance à l'extension de l'avant-bras.



Élève n° 1. — Station avant gauche (droite) coude gauche (droit) horizontal, bras fléchi.

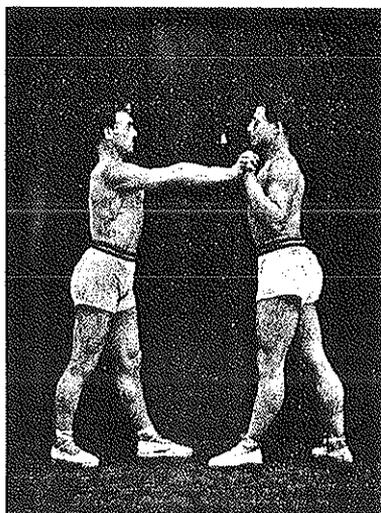
Abaissement du coude.
Extension brusque.

Élève n° 2. — Placé derrière et à gauche

(droite), pose sa main gauche (droite) sur le poignet gauche (droit) du numéro 1 et de la main droite (gauche) saisit le bras gauche (droit) de l'exécutant à hauteur du triceps.

L'élève n° 1 exécute une extension du bras tandis que le numéro 2 résiste. L'extension terminée, le numéro 2 opère une traction pour ramener le bras du numéro 1 à la position de départ.

338. Résistance à l'extension avant des bras.



Élève n° 1. — Face au numéro 2, station avant, mains aux épaules, coudes au corps.

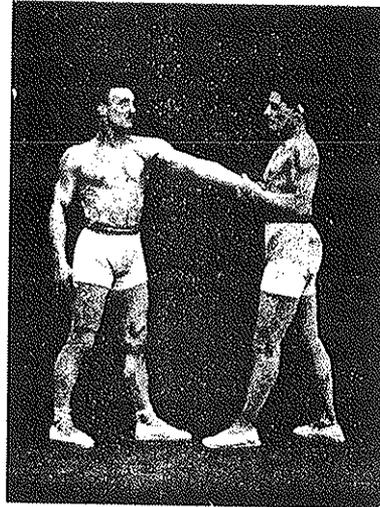
Faire une extension forcée de la main du camarade.

Élève n° 2. — Station avant, bras tendus, doigts entrelacés avec ceux du numéro 1.

Extension brusque des bras.

L'élève n° 1 cherche à faire une extension avant des bras, tandis que le numéro 2 résiste en faisant une flexion des bras; puis, à son tour, il exécute une extension, le numéro 1 exerçant une opposition en fléchissant les bras.

339. Exercice de traction d'un bras.



Deux élèves placés face à face en station avant, le bras du même côté que la jambe en avant :
Le numéro 1, bras allongé,
Le numéro 2, bras fléchi,
se saisissent par le poignet.

Traction brusque.
Porter le haut du corps en arrière au moment de la traction.

Le numéro 1 exécute une traction, tandis que le numéro 2 résiste ; puis le numéro 2 exécute à son tour une traction, tandis que le numéro 1 résiste.

340. Exercice de traction par les poignets (les avant-bras).



Deux élèves placés face à face en station avant :
Le numéro 1, bras allongés,
Le numéro 2, bras fléchis,
se saisissent mutuellement les deux poignets (ou les avant-bras).

Comme au n° 339.

Le numéro 1 exécute une traction, le numéro 2 résiste ; puis, le numéro 2 exécute à son tour une traction, tandis que le numéro 1 résiste.

345. Résistance à l'élévation avant du genou.

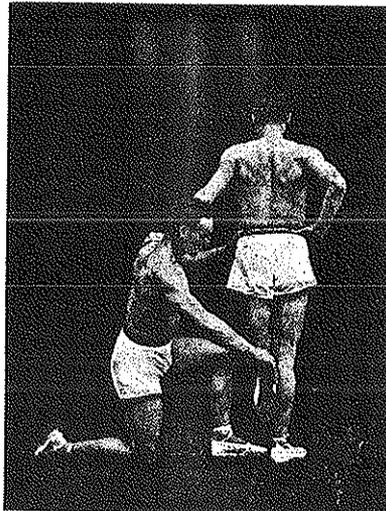


Elève n° 1. — Station droite, une main sur la tête ou l'épaule du numéro 2.

Élévation brusque de la jambe.
Flexion du corps en avant.

Elève n° 2. — A droite (gauche) du numéro 1, un genou à terre, une main sur le genou et l'autre sur la hanche de son partenaire. L'élève n° 1 exécute une élévation du genou, tandis que le numéro 2 résiste. Lorsque l'élévation est complète, le numéro 2 continue à exercer une pression pour ramener la jambe du numéro 1 à la position de départ.

346. Résistance à la flexion de la jambe.



Elève n° 1. — Station droite, une main sur la tête ou l'épaule du numéro 2.

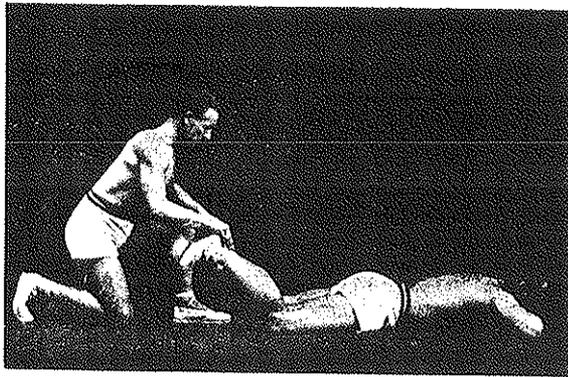
Flexion brusque de la jambe.
Port du genou en avant.

Elève n° 2. — A droite (gauche) du numéro 1, un genou à terre, une main sur le talon et l'autre sur la hanche de son partenaire.

Inclinaison du tronc en avant.

L'élève n° 1 exécute une flexion de la jambe tandis que le numéro 2 résiste. Lorsque la flexion est complète, le numéro 2 continue à exercer une pression pour ramener la jambe du numéro 1 à la position de départ.

347. Résistance à la flexion des jambes.



Élève n° 1. — Couché sur le ventre, jambes légèrement écartées.

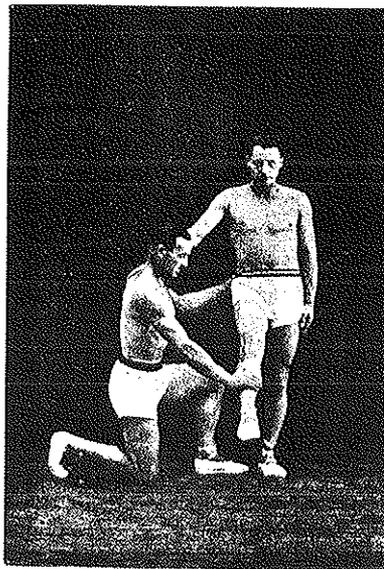
Flexion brusque des jambes.

Élève n° 2. — Placé derrière, un genou à terre, les mains sur les talons de son partenaire.

Résistance trop intense de l'opposant.

L'élève n° 1 exécute une flexion des jambes tandis que le numéro 2 résiste ; lorsque la flexion est complète, le numéro 2 continue à opérer une traction pour ramener les jambes du numéro 1 à la position de départ.

348. Résistance à l'élévation avant de la jambe.



Élève n° 1. — Station droite, une main sur la tête ou l'épaule du numéro 2.

Élévation brusque de la jambe.

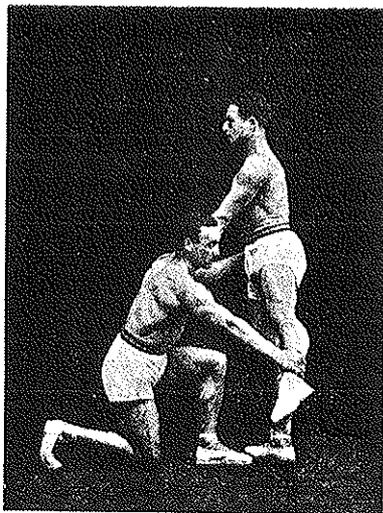
Élève n° 2. — A droite (gauche) du numéro 1, un genou à terre, une main vers le milieu de la jambe et l'autre sur la hanche de son partenaire.

Flexion du tronc en avant.

Flexion de la jambe d'appui.

L'élève n° 1 exécute une élévation avant de la jambe tendue, pendant que le numéro 2 résiste. Lorsque l'élévation est complète, le numéro 2 continue à exercer une pression pour ramener la jambe du numéro 1 à la position de départ.

349. Résistance à l'élévation latérale de la jambe.



Élève n° 1. — Station droite, une main sur la tête ou l'épaule du numéro 2.

Élève n° 2. — Face au numéro 1, un genou à terre, une main sur la face externe de la cheville externe et l'autre sur la hanche de son partenaire.

L'élève n° 1 exécute une élévation latérale de la jambe, tandis que le numéro 2 résiste. Lorsque l'élévation est complète, le numéro 2 continue sa pression pour ramener la jambe de l'exécutant à la position de départ.

Élévation brusque de la jambe.
Flexion latérale du tronc du côté opposé à l'élévation de la jambe.

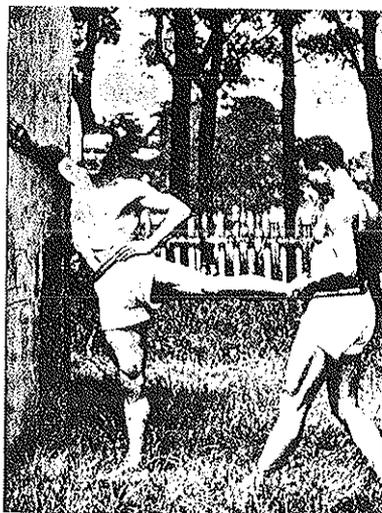
350. Résistance à l'extension latérale de la jambe.



Élève n° 1. — Appui latéral contre un mur ou un arbre, etc., genou du côté opposé à l'appui complètement fléchi sur la poitrine.

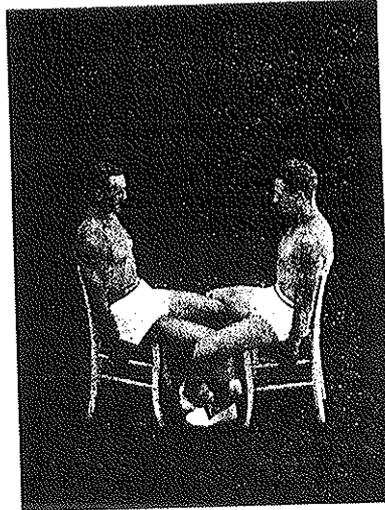
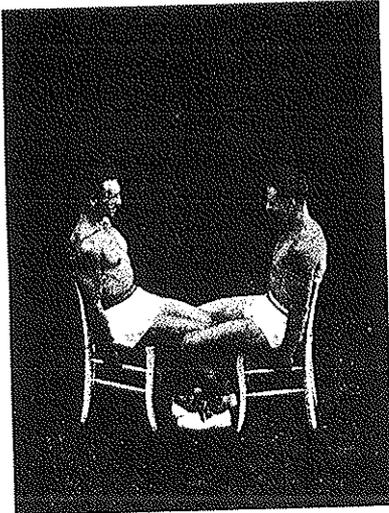
Élève n° 2. — Placé à droite (gauche) du numéro 1, saisit le pied de son partenaire avec les deux mains et le maintient à hauteur de sa ceinture.

L'élève n° 1 exécute une extension de la jambe, tandis que le numéro 2 résiste. Lorsque l'extension est complète, le numéro 2 continue à exercer une poussée pour ramener la jambe de l'exécutant à la position de départ.



Extension brusque de la jambe.
Flexion de la jambe d'appui.

353. A deux, assis face à face : résistance à l'écartement et au rapprochement des genoux.



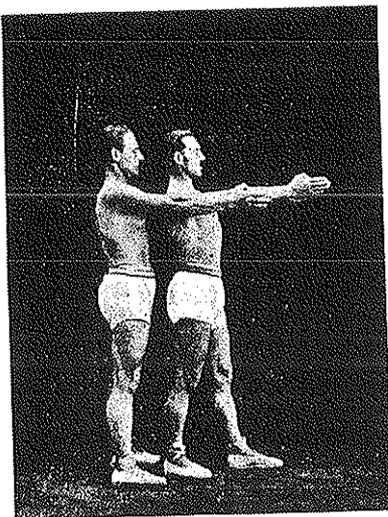
Deux élèves étant assis sur une chaise, un banc, etc., face à face, le corps droit.

L'élève n° 1 place ses genoux entre ceux du numéro 2 et prend appui avec la partie externe de ses genoux contre la partie interne de ceux de son partenaire.

Dans cette position, il cherche à écarter les genoux du numéro 2 et résiste ensuite à leur rapprochement.

Écartement ou rapprochement brusque des genoux.

354. Résistance à la fixation des épaules en arrière.



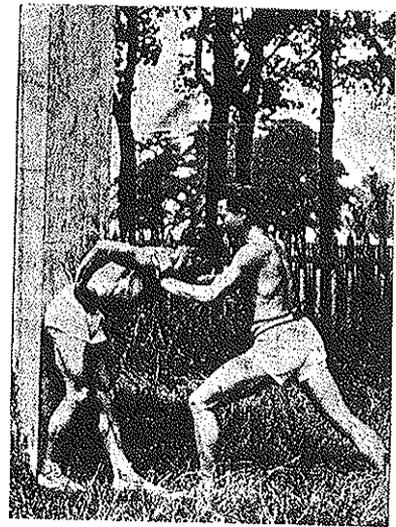
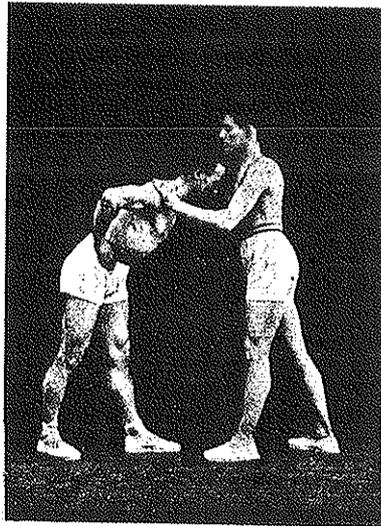
Élève n° 1. — Station avant, bras tendus.

Élève n° 2. — Derrière le numéro 1, les mains placées sur les bras et près des coudes de son partenaire.

L'élève n° 1 cherche à porter ses bras en arrière, le numéro 2 résiste, puis continue à exercer sa pression pour ramener les bras du numéro 1 à la position de départ.

Flexion du tronc en avant.

355. Résistance à la flexion avant du tronc.

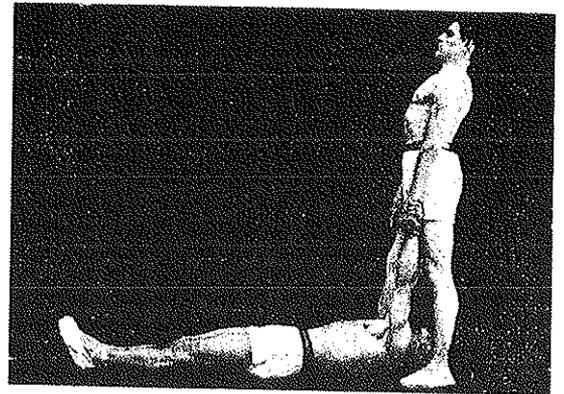
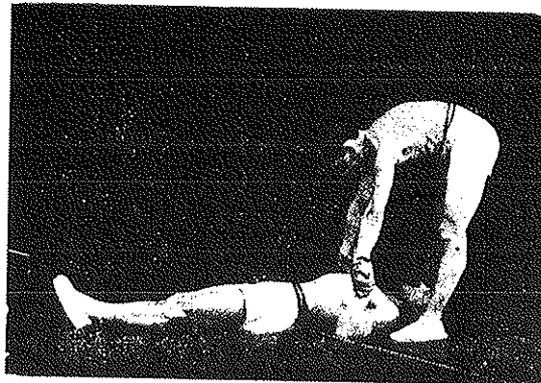


A deux, face à face, en station avant, l'élève n° 1 place ses mains sur les épaules du numéro 2 et résiste à la flexion du tronc que ce dernier cherche à exécuter; puis il continue à opérer une poussée pour redresser le tronc du numéro 2 qui résiste à son tour.

Flexion brusque du tronc.
Flexion des jambes.
Poussée brusque de l'aide.

NOTA. — Le même exercice peut être exécuté l'élève n° 2 adossé contre un mur, un arbre, etc.

356. Résistance au redressement et à l'extension du tronc.



Élève n° 1. — Station écartée, tronc fléchi en avant, bras pendant naturellement.

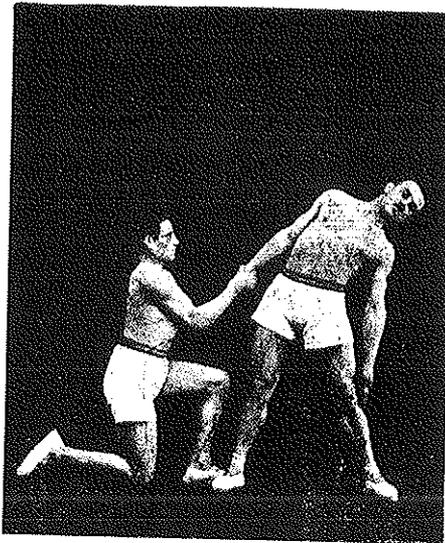
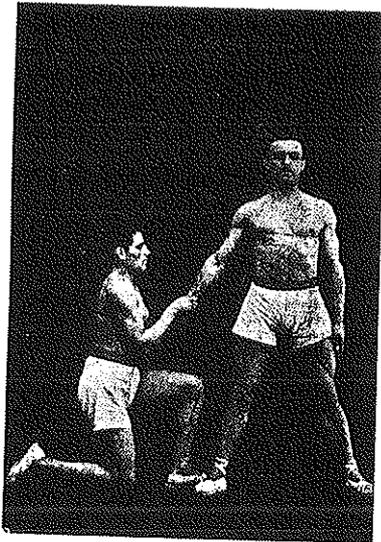
Élève n° 2. — Couché sur le dos, entre les jambes de l'élève n° 1, bras demi-fléchis.

Les élèves se saisissent les poignets, le numéro 1 s'efforce de se redresser et de faire une extension du tronc pendant que le numéro 2 résiste en allongeant progressivement les bras.

Le mouvement terminé, le numéro 2 fait une traction des bras, tandis que le numéro 1 résiste.

Redressement brusque du corps.

357. Résistance à la flexion et à l'extension latérale du tronc.

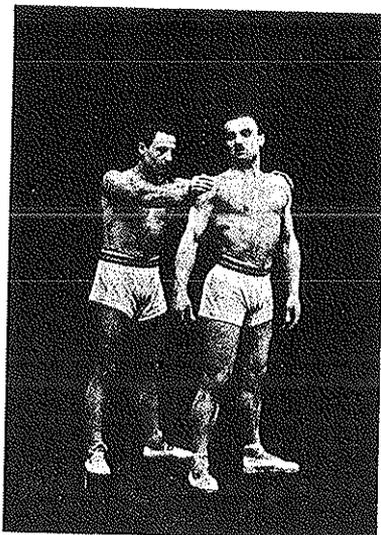


Élève n° 1. — Station écartée.

Traction du bras qui est saisi.

Élève n° 2. — A droite (gauche) du numéro 1, un genou à terre, saisit avec ses mains le poignet droit (gauche) du numéro 1. Celui-ci cherche à faire une flexion latérale du tronc, tandis que le numéro 2 résiste. Le mouvement terminé, le numéro 2 continue à exercer sa traction pendant que le numéro 1 résiste.

358. Résistance à la rotation du tronc.



Élève n° 1. — Station écartée.

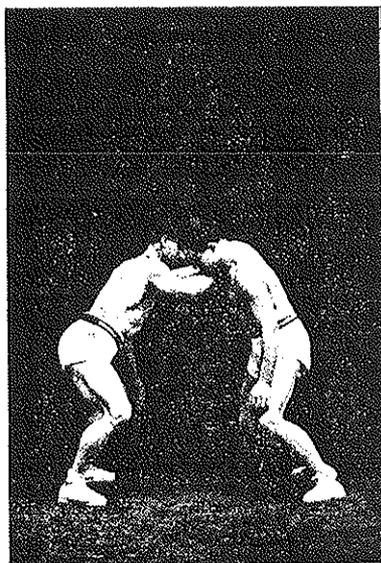
Rotation brusque du corps.
Rotation du bassin.

Élève n° 2. — Derrière, mains sur la partie externe des épaules du numéro 1.

L'élève n° 1 exécute une rotation du tronc à droite et à gauche, le numéro 2 oppose une résistance des deux mains.

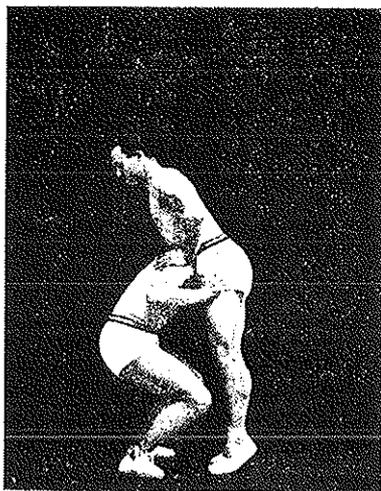
Éducation physique.

359. Pousse-pousse sur place avec un bras.

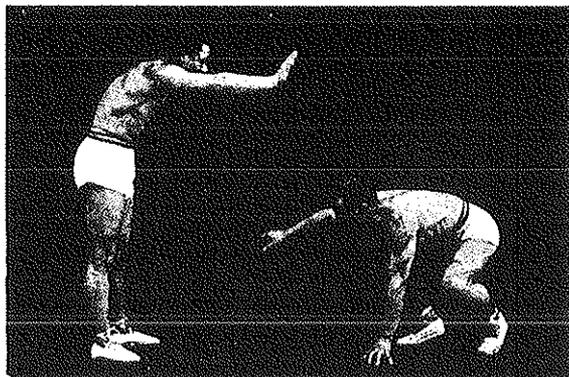


Deux élèves étant face à face en station écartée, placent la main droite sur l'épaule droite du camarade, exécutent une flexion des jambes et une flexion du bras d'appui, puis font une extension des jambes et du bras. Ils exécutent le même exercice avec le bras gauche et continuent ainsi.

360. Charger un camarade sur l'épaule et le repousser par une extension des jambes, du tronc et des bras.

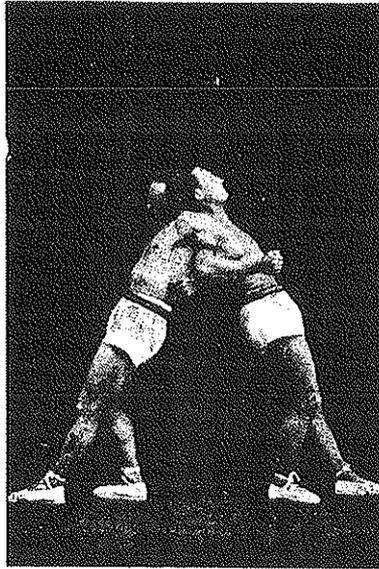


Charger un camarade sur l'épaule gauche (droite), se relever vivement et le repousser en avant par une extension rapide du corps et des bras.



Saisir les jambes du camarade chargé.

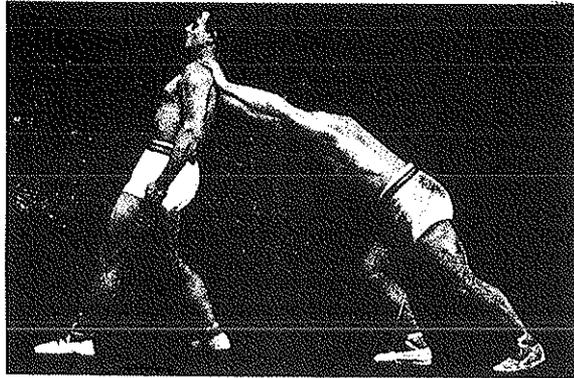
363. Lutte dos à dos (répulsion).



Deux élèves placés dos à dos, bras entrelacés, se poussent avec la partie supérieure du dos.

Pousser avec la partie inférieure du dos. Soulever l'adversaire.

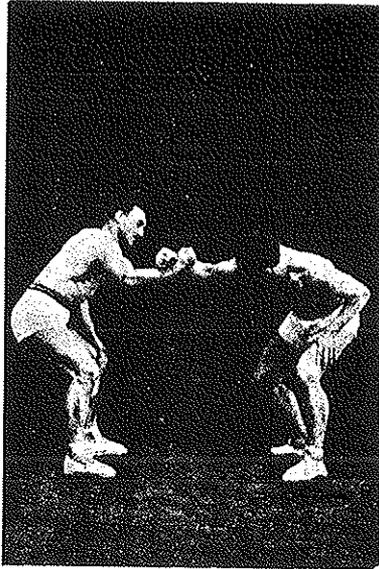
364. Pousser par derrière un camarade qui résiste.



Un élève place ses mains sur le dos d'un camarade et le pousse en avant pendant que celui-ci résiste.

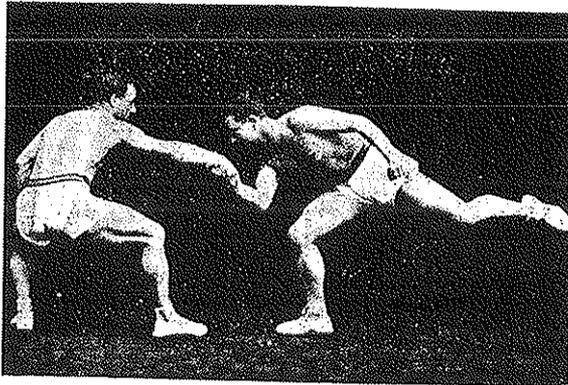
Esquiver de côté pendant la poussée.

365. Lutte de résistance par le poignet.



Deux élèves face à face opposent leur poignet droit (gauche) par la face intérieure, le bras tendu, et cherchent à se déplacer.

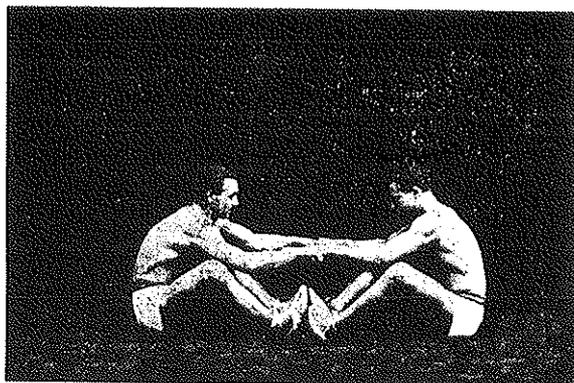
366. En se tenant par le poignet, chercher à se déplacer.



Deux élèves placés face à face en station avant, jambe droite (gauche) en avant, étreignent mutuellement leur poignet droit (gauche) et cherchent à se déplacer.

Lâcher prise pendant une traction de l'adversaire.

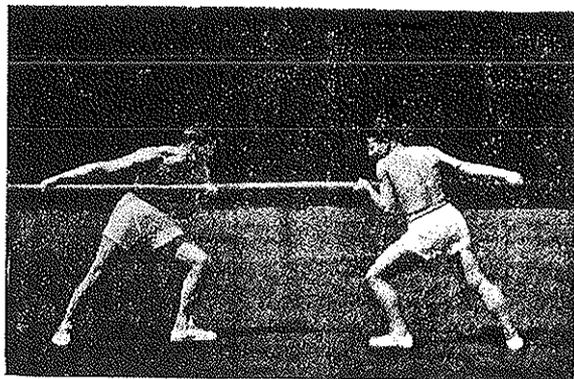
373. Lutte au bâton (à deux assis face à face).



Deux élèves assis face à face, jambes demi-fléchies, plantes des pieds l'une contre l'autre, cherchent à se soulever en tirant sur le bâton tenu avec les mains, bras demi-fléchis.

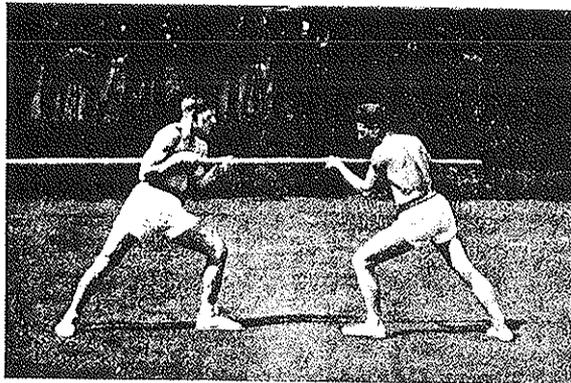
374. Lutte de répulsion à la perche (à deux).

1^{er} procédé.



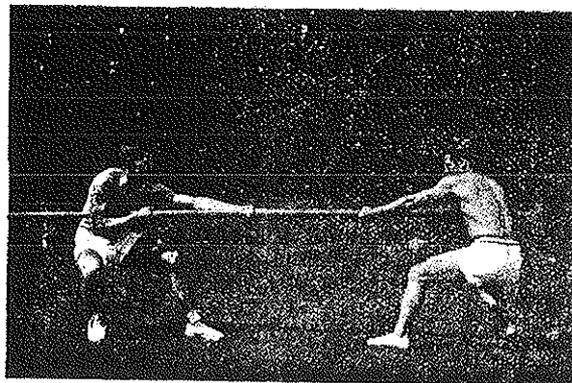
Deux élèves, face à face en fente avant, prennent un appui solide avec les mains sur une perche, bras avant demi-fléchi, bras arrière tendu, mains en supination; ils cherchent à se repousser le plus loin possible.

2^e procédé.



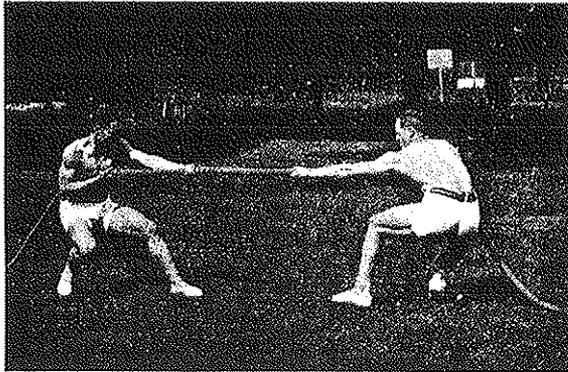
Comme ci-dessus, mais la main arrière doit se trouver placée en avant du corps et en pronation, la perche solidement maintenue sous une aisselle.

375. Lutte de traction à la perche (à deux).



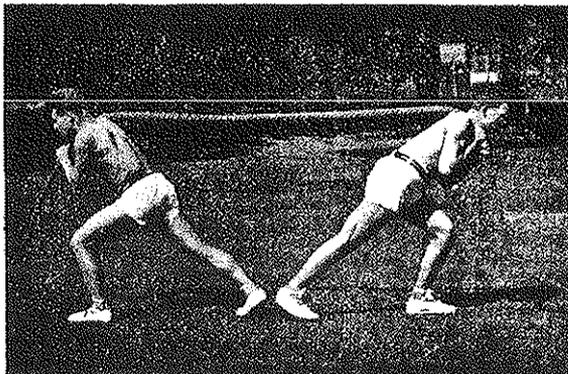
Deux élèves face à face saisissent une perche bras avant tendu, bras arrière légèrement fléchi; la perche passant sous l'aisselle du bras arrière; ils cherchent à s'entraîner le plus loin possible.

376. Lutte de traction à la corde de face (à deux).



Deux élèves, face à face, saisissent une corde, bras avant tendu, bras arrière légèrement fléchi, la corde passant sous l'aisselle du bras arrière; ils cherchent à s'entraîner le plus loin possible.

377. Lutte de traction à la corde de dos (à deux).

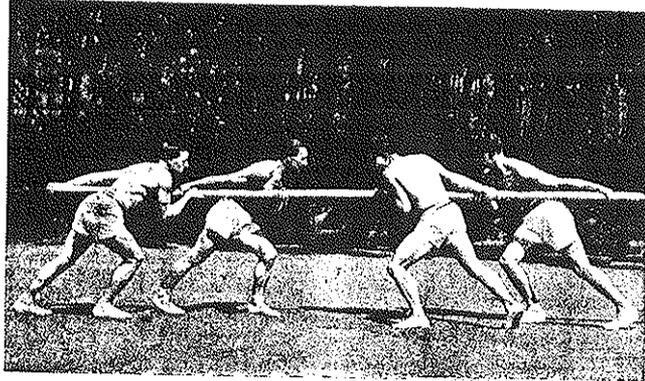


Deux élèves se tournent le dos et prennent la position de fente avant; ils passent une corde sur leur épaule droite (gauche) et la saisissent à deux mains.

Ils cherchent à s'entraîner le plus loin possible.

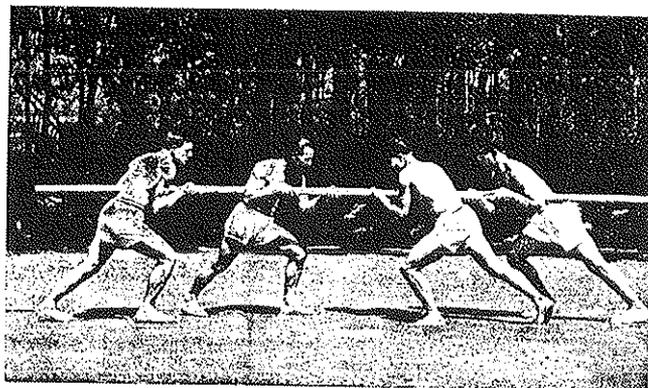
378. Lutte de répulsion à la perche (par équipes).

1^{er} procédé.



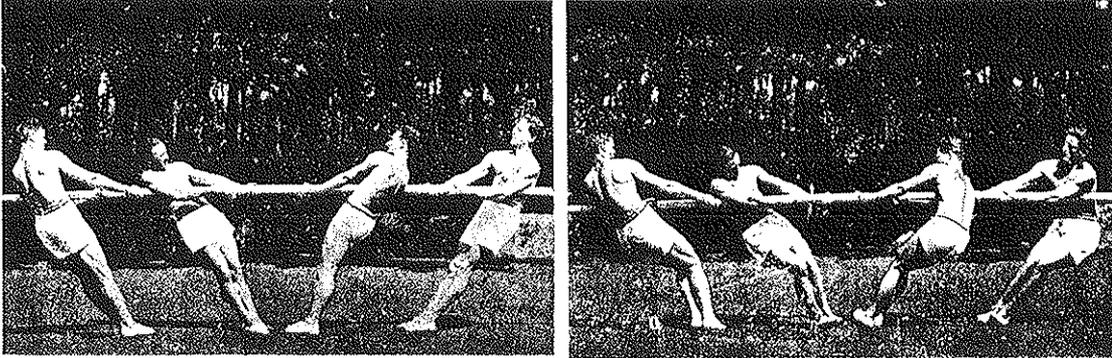
Les élèves étant placés en fente avant et disposés alternativement à droite et à gauche de la perche, à 1 m. 50 de distance, face à la direction de répulsion, prennent un appui solide avec leurs mains sur la perche, bras avant demi-fléchi, bras arrière tendu, main en supination; ils poussent en marchant ou en déplaçant alternativement les pieds.

2^e procédé.



Comme ci-dessus, mais la main arrière doit se trouver placée en avant du corps et en pronation, la perche solidement maintenue sous une aisselle.

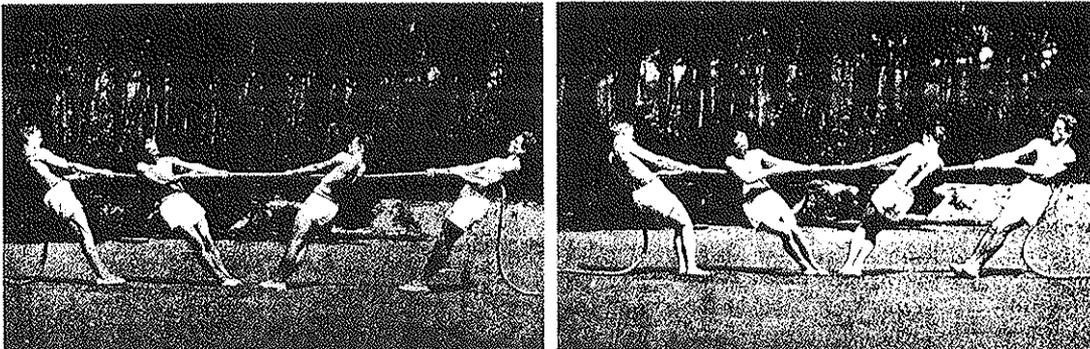
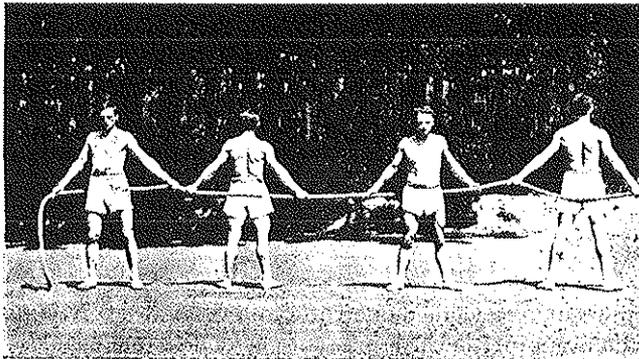
379. Lutte de traction à la perche (par équipes).



Tourner le dos à la direction de traction, saisir la perche avec les deux mains, bras avant tendu, bras arrière légèrement fléchi, la perche passant sous l'aisselle du bras arrière, les pieds réunis et légèrement tournés vers la perche, les jambes tendues, le corps incliné en arrière dans le prolongement des jambes.

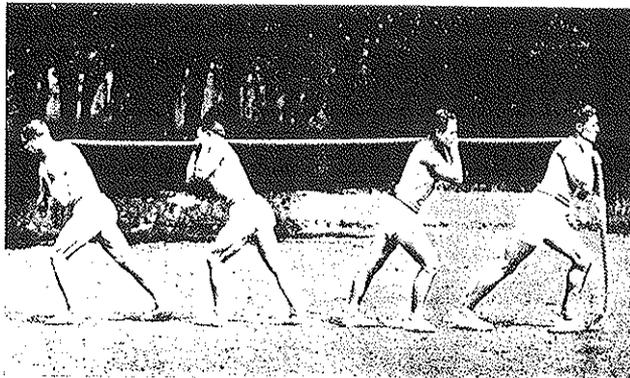
Tirer en fléchissant légèrement les jambes et en pivotant sur les deux talons, ou en faisant de tout petits pas, les bras et le corps ne bougeant pas : puis faire une extension des jambes en portant le haut du corps en arrière.

380. Lutte de traction à la corde de face (par équipes).



Comme exercice n° 379, mais en se servant d'une corde.

381. Lutte de traction à la corde de dos (par équipes),



Faire face à la direction de traction, prendre la position de fente avant, passer la corde sur son épaule, la saisir à deux mains et tirer en marchant ou en déplaçant alternativement les pieds.

D'autres exercices, véritables applications utilitaires de traction et de répulsion, peuvent être exécutés soit individuellement, soit en groupe.

EXEMPLES :

A. *En travail individuel :*

1° Déplacer un sac rempli de sable, de terre, etc., ou un objet quelconque avec une main ou avec les deux mains.

Le tirer en reculant.

Le tirer latéralement.

Le traîner à reculons à l'aide d'une corde, en opérant des tractions successives.

Le traîner en avançant, la corde passant par-dessus une épaule.

Le pousser en le roulant.

2° Tirer ou pousser une petite charrette à un ou deux brancards.

B. *Travail collectif.*

1° Déplacer un tronc d'arbre :

En le faisant rouler avec ou sans l'aide de bâtons ou de perches.

Le tirer en reculant.

Le tirer en se déplaçant latéralement.

Le traîner à reculons à l'aide d'une corde, en opérant des tractions successives.

Le traîner en avançant, la corde passant par-dessus une épaule.

2° Tirer ou pousser un fourgon, une charrette lourdement chargés, etc.

CHAPITRE XI.

NAGER.

La natation est un exercice excellent, 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 exercice très doux, ou comme un sport violent, suivant la façon dont elle est pratiquée. Elle convient aussi bien à l'adulte qu'à l'enfant ou à la femme.

Elle comporte l'exécution de mouvements combinés, souvent dissymétriques, et favorise ainsi l'acquisition de la coordination musculaire. Elle développe enfin puissamment la confiance en soi, le sang-froid et l'audace en même temps que l'énergie indispensable pour traverser une rivière profonde au courant rapide, ou pour se porter au secours d'un noyé.

Conseils pour le bain.

La pratique de la natation nécessite des précautions particulières :

1° Heures.

Heures les plus favorables : 9 à 11 heures et 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.

2° Température.

S'abstenir lorsque la température est un peu froide, à moins d'être très entraîné. En général, il faut que la température de l'eau atteigne au moins 18°.

3° Durée.

Les bains doivent être courts, leur durée variant de 10 à 30 minutes, suivant la température et l'entraînement. Des nageurs très entraînés peuvent même dépasser 30 minutes.

4° Entrée dans l'eau.

Éviter d'immerger son corps petit à petit; on éprouve ainsi une sensation d'oppression désagréable dès que l'eau arrive à hauteur de l'abdomen ou de la poitrine. Il faut se jeter rapidement à l'eau, soit en plongeant si la profondeur du bassin le permet, soit en s'allongeant à plat dans l'eau.

5° Pendant le bain.

Ne jamais rester immobile; il faut se maintenir en action soit en nageant, soit en s'exerçant à nager.

Sortir immédiatement de l'eau si l'on frissonne.

6° Sortie de l'eau.

Ne pas sécher son corps à l'air ou au soleil. S'essuyer soigneusement la tête et ne pas conserver d'eau dans les oreilles. Se frictionner vivement la poitrine et le dos, surtout par temps froid, pour activer la circulation. Se vêtir chaudement et exécuter quelques assouplissements ou faire une petite marche à allure assez rapide.

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*, en prenant appui dans l'eau.

La flottaison est assurée par le fait que le corps d'un homme moyen, ses poumons étant remplis d'air, a une densité légèrement inférieure à celle de l'eau.

La progression s'opère par les mains et 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 rapprochent 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 que le corps progressera et d'autant plus rapidement que le coup de ciseau aura été plus sec.

NAGES.

- | | |
|------------------------------|---|
| 1° Brasse | } Nages simples et faciles, assurant économiquement le maintien à la surface. |
| 2° Nage sur le dos | |
| 3° Brasse coulée | |
| 4° Over arm stroke | } Nages d'un rendement meilleur au point de vue de la progression. |
| 5° Trudgeon | |
| 6° Trudgeon crawlé | |
| 7° Crawl | |
| 8° Dos crawlé | |

Les mouvements décomposés et le mécanisme de chaque nage doivent être étudiés d'abord hors de l'eau, puis dans l'eau, avant de rechercher le mouvement continu, complet, souple, qui est si caractéristique chez les bons nageurs.

Il convient de retenir : a) Les deux nages dont la technique est la plus facile et accessible à tous :

- 1° La brasse ;
- 2° La nage sur le dos.

b) Les nages sportives dont le rendement est le meilleur au point de vue de la progression :

- 1° Le crawl ;
- 2° La brasse coulée ;
- 3° Le dos crawlé.

L'over arm stroke, le trudgeon et le trudgeon crawlé ont un rendement inférieur à celui du crawl qui, avec des modifications de rythmes, donne de meilleurs résultats à toutes les distances. Le crawl doit donc être enseigné de préférence à ces nages, qui ne sont mentionnées qu'à titre de renseignement.

DE L'INSTRUCTION.

L'enseignement de la natation fait l'objet de séances spéciales qui comprennent :

1° Pour les débutants :

Les mouvements de la brasse à sec ;
La mise en confiance avec l'eau ;
La progression dans l'eau par la brasse ;
L'étude de la nage sur le dos.

2° Pour les nageurs nageant seuls :

Des exercices de perfectionnement en brasse et sur le dos, et particulièrement la recherche d'objets à des profondeurs croissantes ;
L'étude du plongeon simple à faible hauteur et de la chute dans l'eau.

3° Pour les nageurs sachant nager la brasse, nager sur le dos et plonger :

L'étude du sauvetage ;
Des parcours et traversées de cours d'eau ;
L'étude des nages sportives (crawl, brasse coulée, dos crawlé) ;
L'étude des plongeurs.

382. Étude des mouvements de la brasse hors de l'eau.



Fig. 1.
Position de départ.
Éducation physique.



Fig. 2.
Position de départ, vue de dos.



Fig. 3. (1^{er} temps.)

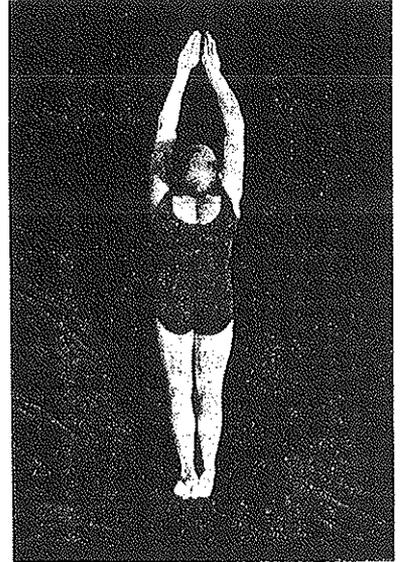


Fig. 4. (2^e temps.)

Exécuter les exercices suivants : debout, puis, s'il est possible, couché sur un banc ou une planche.

Bras. — Position de départ : coudes au corps, avant-bras fléchis, mains ouvertes et à plat réunies par les index sous le menton, pouces en dessous (fig. 1 et 2);

1° Extension des bras dans le prolongement du tronc, mains réunies (fig. 3);

2° Immobilité des bras allongés dans le prolongement du tronc, mains réunies (fig. 4);

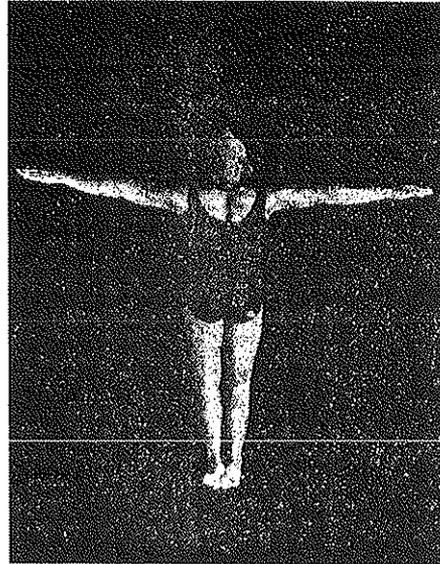


Fig. 5. (3^e temps.)

3° Écartement latéral des bras jusqu'en dessous de la ligne des épaules, les mains ouvertes, le bord externe relevé (fig. 5). Inspiration.

4° Retour à la position de départ (fig. 1).

Jambes. — Position de départ : jambes fléchies, talons joints, pointes des pieds relevées et tournées en dehors (fig. 1 et 2) ;

1° Extension et écartement des jambes (fig. 3) ;

2° Réunion énergique des jambes allongées, l'une contre l'autre, pieds en extension (fig. 4) ;

3° Immobilité des jambes allongées l'une contre l'autre, pieds en extension (fig. 5). Inspiration.

4° Retour à la position de départ (fig. 1).

Bras et jambes. — Les mouvements simultanés des bras et des jambes s'exécutent comme il est prescrit ci-dessus en coordonnant les divers temps.

L'élève doit arriver à exécuter les différents temps de la brasse d'une façon continue et bien « liée », compte tenu des temps d'arrêt marqués par les bras, puis par les jambes, lorsqu'ils sont allongés dans le prolongement du tronc.

NOTA. — L'Instructeur veillera à ce que les mouvements soient exécutés avec l'amplitude et la souplesse désirables, à ce que les inspirations soient faites au moment convenable.

333. Mise en confiance avec l'eau.

Elle s'acquiert en faisant entrer les débutants dans l'eau jusqu'aux aines, puis, progressivement, jusqu'aux premières côtes et en leur faisant exécuter les exercices suivants :

Flexion des jambes ;

Immerger la tête ;

Rechercher un objet au fond ;

Mouvements des bras de la brasse exécutés en flexion des jambes ;

Mouvements des jambes de la brasse exécutés avec appui des mains ;

Coulées progressivement allongées à la surface de l'eau, les yeux ouverts.

PROGRESSION DANS L'EAU.

334. La brasse.

La brasse est la nage la plus ancienne et la plus simple de toutes ; elle se nage en quatre temps.

L'élève étant maintenu sous les aisselles à l'aide d'une sangle ou d'un cordeau (1), lui faire exécuter dans l'eau les mouvements décomposés qu'il a appris hors de l'eau, en coordonnant les mouvements de bras et de jambes correspondants.

Remarques. — La brasse est une nage facile, le corps est bien en équilibre, les membres ne sortent pas de l'eau et agissent symétriquement.

Les débutants ont une tendance à trop sortir la tête hors de l'eau et à faire la flexion des membres d'une façon saccadée. Le nageur doit acquérir une horizontalité parfaite pour obtenir son maximum de rendement.

385. La nage sur le dos.

Après chaque séance de brasse retourner la sangle de l'élève de façon qu'il se trouve allongé sur le dos dans la position dite « en planche ».

Tête en arrière, reins cambrés, poitrine sortie, jambes allongées et jointes, bras collés au corps.

Avec les mains l'élève opère un mouvement de godille qui l'aide à se soutenir. Il apprend ensuite à exécuter, en même temps que le mouvement de godille des mains, le mouvement des jambes de la brasse.

Au fur et à mesure des progrès, l'instructeur lâche un peu la corde.

386. En procédant de cette façon l'élève mène de pair la brasse sur le ventre et la nage sur le dos, la connaissance de ces deux nages étant nécessaire pour permettre au nageur de se reposer après un effort ou pendant une crampe, sans avoir besoin de prendre pied à la berge.

387. 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 de la cage thoracique. L'étude à sec des nages peut être avantageusement employée comme mise en train.

2° *Leçon proprement dite.* — Chaque leçon doit comprendre, pour tous, des exercices de nage à la surface et des exercices de recherches d'objets dans l'eau, et, en outre, pour les hommes sachant nager et plonger, des exercices de sauvetage et de natation sportive.

L'action et l'attention de l'instructeur seront constantes. Il veillera sans cesse à l'amélioration du style, à la souplesse et à l'accroissement de l'allonge. Il s'efforcera de rendre les leçons attrayantes et de développer la confiance en soi.

(1) La solidité des sangles et des cordeaux doit être éprouvée avant chaque leçon.

3° *Retour au calme.* — Le retour au calme sera constitué par une sortie rapide de l'eau, puis par une friction énergique d'abord avec un linge, puis avec la paume de la main.

Si la température atmosphérique est fraîche, l'instructeur, après avoir fait habiller ses élèves, leur fera exécuter une marche rapide de quelques minutes.

388. 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 par exemple se porter au secours d'une personne qui se noie.

On peut sauter à l'eau les pieds les premiers. Ce procédé est à recommander 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.

Avant d'apprendre à plonger, l'élève s'habitue à faire des inspirations profondes, à conserver l'air le plus longtemps possible et à le rejeter par petites quantités



Fig. 6.

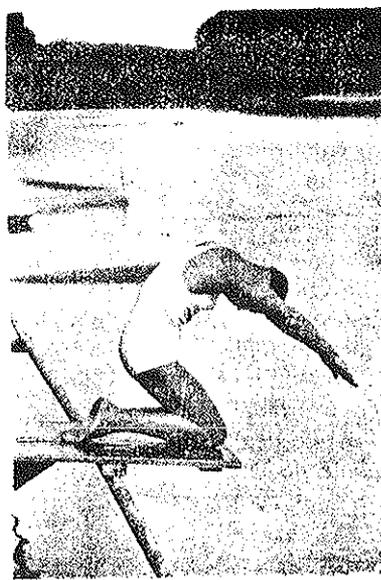


Fig. 7.

sans inspirer à nouveau. Il fait ensuite une inspiration profonde, plonge la tête sous l'eau et l'y maintient aussi longtemps qu'il peut, les yeux ouverts.

On peut fixer une perche verticale dans un endroit profond du bain; l'élève descend le long de cette perche.

Lorsque l'élève est familiarisé avec cette pratique, on l'habitue à plonger.

Pour plonger la tête la première d'un point élevé, l'élève se place sur le bord du ponton, les bras tendus au-dessus de la tête, les mains jointes; il incline le corps en avant et plonge (fig: 6, 7).

Ce plongeon est enseigné d'abord en partant de la position à genoux, puis en partant de la position debout.

En partant de la position debout, donner une légère impulsion des jambes au moment de perdre l'équilibre, de façon à tomber obliquement dans l'eau la tête la première, les bras et les jambes dans le prolongement du tronc.

S'exercer à gagner le fond en nageant.

Pour plonger de la surface de l'eau, en nageant sur le ventre, culbuter la tête la première et s'efforcer de gagner le fond en nageant vigoureusement.

Pour plonger d'un point élevé, les pieds les premiers, le nageur saute dans l'eau, le corps vertical, les jambes réunies. Dans ce cas, il est recommandé de se boucher le nez d'une main et de se protéger le bas-ventre avec l'autre.

Le plongeon la tête la première est de beaucoup le plus recommandable.

Les personnes atteintes d'affections de l'oreille ayant pu altérer le tympan n'exécuteront pas de plongeon. Afin d'éviter des accidents pouvant affecter les oreilles, on doit exécuter le plongeon correctement, la face bien en avant sans incliner la tête de côté.

La profondeur d'eau minimum indispensable pour plonger d'un point élevé est trois mètres.

389. Plongeon flèche.

L'élève étant entraîné à plonger en donnant une impulsion, lui faire prendre quelques pas d'élan de façon que son corps ressemble à une flèche filant entre deux eaux. Dans ce plongeon, les reins devront être très cambrés de façon à permettre au corps de remonter de lui-même en surface (en position de flottaison).

Position des mains. — La position des mains est importante dans les plongeurs, surtout pour ceux dits « de départ ». Les mains doivent être à plat, et sur un même plan. Pour remonter rapidement, il suffit de relever les mains de façon à former un angle d'environ 150° avec le dessus de l'avant-bras.

Pour un plongeon coulé, laisser les mains dans le prolongement du bras et pour aller en profondeur, incliner les mains vers le fond.

Le rôle des mains du plongeur est comparable à celui du gouvernail de profondeur de l'avion qui fait monter ou descendre ce dernier selon l'angle donné.

390. 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.

Pour être bon sauveteur, il faut avant tout être *bon nageur*.

Le qualificatif de bon nageur ne désigne pas un nageur de course, mais une personne sachant plonger, allant chercher les objets au fond de l'eau, bref se trouvant à l'aise dans l'élément liquide.

L'entraînement au sauvetage comporte la pratique des exercices suivants :

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, en plongeant soit de la berge soit de la surface de l'eau,
- 5° Aller chercher, dans les mêmes conditions, un mannequin pesant 60 kilogrammes (1), le ramener à la surface et le conduire à la berge, la tête hors de l'eau,
- 6° Etudier pratiquement divers cas de sauvetage;
- 7° Répéter — en restant habillé — tous les exercices précédents.

Pour nager habillé il faut avoir soin de ne pas précipiter ses mouvements. Une bonne précaution à prendre est de retourner ses poches pour éviter qu'en se remplissant d'eau elles offrent trop de résistance à l'avancement.

Porter secours à une personne en danger.

- 1° *Secours à un nageur fatigué.* — Le sauveteur se porte en avant du nageur,

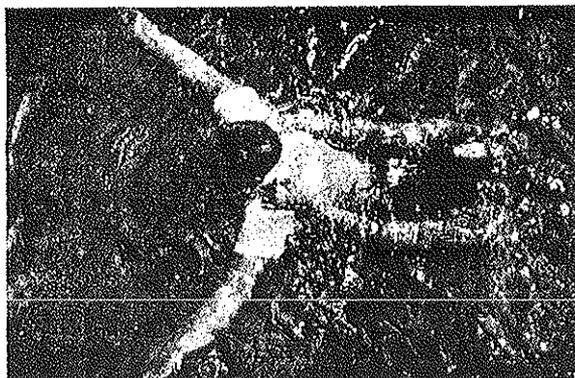


Fig. 8.

celui-ci place ses mains sur les épaules du sauveteur qui le remorque jusqu'à la rive (fig. 8).

- 2° *Sauvetage d'une personne qui se noie.* — Que la personne en danger soit immergée complètement ou qu'elle se débâte en surface, le sauveteur doit toujours l'aborder par derrière, la saisir d'une main sous le menton en passant

(1) Le mannequin doit être réglé de façon à peser 3 kilogrammes étant immergé.

Herbes.

Dans les herbes, nager doucement en faisant des mouvements de peu d'amplitude. Les herbes ne sont pas dangereuses, mais si l'on s'affole, les gestes seront désordonnés, les herbes s'enrouleront autour des membres et elles paralyseront les mouvements.

Secours aux asphyxiés.

Le traitement de l'asphyxie est le même, qu'il s'agisse d'asphyxie par submersion, pendaison, par gaz délétères ou par électrocution.

Il est essentiel d'agir vite, sans perdre un instant, et de commencer immédiatement les manœuvres de respiration artificielle, car la possibilité de rappeler à la vie un individu en état de mort apparente est une question de minutes.

D'autre part, il convient de ne pas se décourager. Le plus souvent, les signes de retour à la vie apparaissent assez rapidement, dans la première demi-heure. Mais parfois, les soins doivent être continués pendant très longtemps, durant plusieurs heures même.

La méthode la plus sûre et la plus pratique de respiration artificielle est la méthode de *Schæfer*, qui doit être pratiquée de la façon suivante :

Le noyé est étendu sur le sol, à plat ventre, les bras allongés en avant, la figure



Fig. 11.

tournée sur le côté. Les mâchoires doivent être desserrées et maintenues écartées par un bouchon ou un petit coin de bois. Le sauveteur se place à genoux, les cuisses du patient entre ses jambes, de manière à pouvoir s'asseoir sur les mollets de l'asphyxié (fig. 11).

Il étend ses bras et pose ses deux mains ouvertes sur le dos du patient, au niveau des dernières côtes, les pouces se touchant presque, puis il appuie progressivement, de tout son poids, en se penchant en avant, sur le thorax, de manière à provoquer l'expiration ; il cesse alors de presser tout en laissant ses mains au contact du dos, se balance d'avant en arrière et s'assoit sur les mollets du patient ; l'inspiration se produit, grâce à l'élasticité des côtes (fig. 12).

Dans l'asphyxie par submersion, des inhalations d'oxygène complètent utilement les manœuvres mécaniques de respiration artificielle. Ces inhalations sont indispensables lorsqu'il s'agit d'asphyxie par gaz délétères. On emploie à cet effet un masque à inhalation d'oxygène (masque de Legendre et Nicloux).

La respiration artificielle, complétée si possible par l'inhalation d'oxygène, constitue la base même du traitement des asphyxiés et doit être appliquée sur le champ. Ce traitement est complété utilement par des moyens adjuvants tels que :

- le réchauffement avec des couvertures de laine,
- les frictions, les sinapismes,
- café chaud et alcoolisé après le réveil.

CHAPITRE XII.

PETITS JEUX.

Grimper.

391. Mort et vivant.

Les enfants étant placés en cercle autour de l'instructeur, se couchent vivement à terre à l'indication de « Mort » et se relèvent rapidement à celle de « Vivant » donnée par l'instructeur.

392. La prière des Hindous.

Les enfants sont placés en cercle face à l'intérieur, autour de l'instructeur. Un d'entre eux est désigné pour rester à l'extérieur et, à l'indication de « Commencez », il court lentement autour des autres joueurs qui prennent la position des Hindous en prière, se mettent à genoux sur le sol et se prosternent en abaissant les mains. Le joueur touché par celui qui court en dehors du cercle, alors qu'il ne se trouvait pas dans la position prescrite, prend la place de son camarade en dehors du cercle et le jeu se poursuit.

393. Le chat perché.

Au cri de « le dernier perché l'est » que pousse l'instructeur, chacun se perche comme il peut, les pieds ne touchant pas le sol ; le dernier qui reste à terre devient « chat ».

Les joueurs changent de perchoir au commandement de l'instructeur. C'est pendant cette opération que le chat cherche à attraper son remplaçant.

Tout joueur perché est inviolable.

394. Le chat suspendu.

Au signal donné, les joueurs s'élancent vers les arbres, les perches, les cordes, les arêtes de mur, etc. et se suspendent par les mains, les aisselles, sans l'aide des pieds ; la suspension pourra aussi se faire par les avant-bras le long des poutres horizontales et des crêtes de mur.

(Mêmes règles que le chat perché.)

395. Le trépied humain.

f. Les joueurs sont en cercle, sur un rang. Un des joueurs, le coureur, court en dehors du cercle. Au signal de l'Instructeur, tous les joueurs se mettent en équilibre sur la tête et les deux mains. Le coureur tourne autour du cercle et essaie de toucher un joueur, lorsque celui-ci, pour se reposer, place les pieds à terre à son passage.

Le joueur pris devient coureur à son tour.

396. La chèvre.

Variété de passe-ballon. Les joueurs sont en colonne. Le dernier joueur pose le ballon à terre et rejoint la tête de la colonne en marchant à quatre pattes et en poussant le ballon avec la tête.

Ce jeu peut s'exécuter sous forme de compétition entre deux ou plusieurs colonnes.

397. La quille humaine.

Un joueur désigné fait la « quille » humaine. Les autres joueurs (8 à 12) sont placés en cercle sur un rang, assis sur le sol face à l'intérieur, séparés par un intervalle d'environ 50 centimètres compté d'épaule à épaule, les bras élevés obliquement. La « quille » debout au centre du cercle, les bras contre le corps, se raidit le plus possible et se laisse tomber sur les joueurs qui cherchent à le repousser.

Quiconque se laisse renverser sur le sol ou ne peut repousser la quille, remplace celle-ci au centre du cercle et le jeu est repris dans les mêmes conditions.

Pour les leçons du cycle élémentaire, et du cycle secondaire (1^{er} degré), les joueurs sont à genoux, en cercle sur un rang, face à l'intérieur.

Mauvaise position des joueurs formant le cercle.

Manque de rigidité de la part du joueur remplissant le rôle de quille.

Sauter.

398. Le pigeon-voile modifié.

C'est le pigeon-voile ordinaire, avec cette différence que chaque joueur, au lieu de lever la main, exécute une rapide flexion des jambes et reprend immédiatement la station droite ou encore saute en hauteur sur place, d'après les conventions fixées par l'Instructeur.

L'Instructeur dit : « Quand je frapperai une fois dans mes mains, tout le monde devra sauter; quand je frapperai deux fois, personne ne devra bouger » ou encore « Quand je sifflerai une fois, tout le monde devra fléchir les jambes », etc.

Une pénalité est infligée suivant convention à celui qui commet une erreur.

399. Les coins sur un pied.

On trace d'abord sur un terrain un polygone régulier de 4, 6 ou 8 côtés (les coins peuvent être déterminés par des raies sur le sol, arbres, vêtements, etc.). Le nombre des joueurs est égal à celui des coins plus un. Au signal donné, chaque joueur occupe un coin, sauf le dernier arrivé qui se place au centre du terrain de jeu pour remplir le rôle de « pot ».

Dès lors le « pot » observe attentivement les autres joueurs qui changent de place entre eux et passent d'un coin à un autre, soit à volonté, soit à un signal donné.

Le « pot » doit saisir une occasion favorable pour s'emparer d'une de ces places avant qu'elle ne soit occupée; lorsqu'il y a réussi, celui dont il a pris la place devient « pot » à son tour.

On peut également imposer aux joueurs de passer dans un cercle tracé sur le sol au centre du terrain.

Pendant toute la durée du jeu, les déplacements doivent s'effectuer en sautant sur un pied, l'autre étant maintenu dans la main.

Se déplacer sur deux pieds ou alternativement sur l'un ou l'autre pied.

400. Le pas de géant.

Les joueurs sont placés en ligne sur un rang. Au signal de l'instructeur, ils partent à grands pas jusqu'à une ligne préalablement tracée sur le sol. Le vainqueur est celui qui aura franchi la distance à parcourir en faisant le moins de pas.

401. La poursuite à cloche-pied.

L'instructeur désigne le chat, ce dernier court après les joueurs et celui qu'il attrape devient son remplaçant.

Les joueurs doivent être toujours sur un pied. (Former des petits groupes et limiter le jeu.)

Se déplacer sur deux pieds ou alternativement sur l'un ou l'autre pied.

402. Les jarcotons.

Les joueurs étant placés en une ou plusieurs colonnes prennent la position de station accroupie et posent leurs mains sur les hanches du camarade qui les précède. L'élève de tête fait demi-tour et saisit les mains de celui qui est derrière lui, lequel devient chef de file. Au signal du départ, la ou les colonnes se déplacent en avant par petits sauts successifs, les élèves s'attachant à les exécuter dans le même temps. A cet effet, ils sont guidés par les indications du chef de file qui compte à haute voix pour obtenir l'ensemble. Le jeu peut être organisé sous forme de compétition entre plusieurs files.

Jambes insuffisamment fléchies.
Colonne progressant par à-coups.
Élèves n'observant pas exactement le régime de progression.

403. Le coupe-jarret en cercle.

Un joueur désigné appelé « trimeur » dispose d'une corde de 2 à 4 mètres de longueur ; accroché à une extrémité se trouve un sachet de terre ou de sable.

Les autres joueurs (en nombre très variable) sont disposés en cercle sur un rang à un ou plusieurs pas d'intervalle et face à l'intérieur.

Le « trimeur », placé au centre du cercle fait tourner la corde horizontalement à hauteur des jarrets des joueurs qui cherchent à l'éviter par un saut en hauteur.

Tout joueur qui arrête la corde remplace le « trimeur ».

Faire tourner la corde trop haut.

404. Le coupe-jarret en colonne.

Les joueurs sont placés en plusieurs colonnes de nombre égal. Dans chaque colonne deux joueurs se détachent et se placent en avant et de chaque côté du numéro 1.

Au signal de l'Instructeur, ils courent le long de la colonne en tenant chacun par un bout une corde ou un bâton que chaque joueur est tenu de sauter. Un des coureurs reste en queue de colonne pendant que l'autre revient rapidement en tête et continue le jeu avec l'aide du numéro 1 de la colonne. Le jeu continue ainsi en remplaçant chaque fois un coureur.

La partie est gagnée par le groupe ayant fait passer le premier tous ses joueurs comme coureurs.

Bâton ou corde tenus trop haut.

405. Le saute-mouton au but.

Le jeu présente deux variantes ;

1° Un joueur désigné se place comme « mouton ».

On trace sur le sol à l'aide d'une raie ou d'une ficelle, une limite en deçà ou au delà du « mouton » que les joueurs doivent franchir sans la toucher.

Après chaque tour, le « mouton » s'écarte de la ligne de deux largeurs de pied.

Le « mouton » est remplacé par le joueur qui a touché la ligne ou encore, d'après les conventions, par celui qui a touché la tête du « mouton ».

2° Un joueur est désigné comme « mouton ».

Le premier joueur ou l'Instructeur dirige le jeu ; tous les joueurs sont tenus d'imiter la manière de sauter, de se recevoir, ou les gestes du premier. Le « mouton » est remplacé par celui qui commet une erreur d'imitation ou qui touche la raie ou la ficelle.

406. Le saute-mouton à la poursuite.

Les classes étant généralement disposées sur deux ou plusieurs rangs, le jeu peut être pratiqué soit par files, perpendiculairement au front, soit par rangs.

Les enfants de tête de colonne forment les premiers « moutons » à franchir et prennent la position suivante : le dos courbé, les jambes un peu fléchies, les bras croisés et appuyés sur les genoux, la tête baissée. Le numéro 2 de chaque colonne franchit le « mouton » et se place dans la même position, à un pas d'intervalle, les numéros 3, 4, 5, etc. opèrent de la même façon.

OBSERVATIONS. — L'intensité varie d'après la hauteur et l'intervalle des « moutons », la vitesse et la durée du jeu. Pour augmenter la vitesse, le saute-mouton peut être pratiqué à l'émulation entre deux ou plusieurs rangs.

Enfin, si l'habileté des joueurs le permet, les « moutons » sont placés dans la position de « station avant », bras croisés devant la poitrine, le « mouton » tournant le dos au sauteur. Dans tous les cas, pour éviter les coups, les « moutons » doivent baisser la tête le plus possible.

Les sauts doivent être exécutés successivement avec un seul appel des deux pieds entre chaque « mouton ».

407. Le saute-borne.

Ce jeu est soumis aux mêmes règles que le saute-mouton à la poursuite. La seule différence est que les joueurs sautent à pieds joints par-dessus leurs camarades placés genoux et mains à terre.

Sauts exécutés d'un pied et non successifs.

408. Le kangourou.

Variété de passe-ballon. Les joueurs sont en colonne. Le dernier joueur de la colonne en possession du ballon rejoint la tête par petits bonds, maintenant le ballon serré entre les genoux sans l'aide des mains. Si le joueur laisse tomber le ballon en cours de route il doit le ramasser à l'endroit où il se trouve et repartir de cet endroit dans la position prescrite.

Ballon maintenu d'une façon incorrecte entre les genoux.

Lever-Porter.

409. La balle cavalière.

Les joueurs en nombre pair se divisent en deux camps, « cavaliers » et « chevaux », et se placent sur un cercle dont le diamètre varie suivant le nombre des joueurs. Les « cavaliers » montent sur les « chevaux ». Un des « cavaliers » lance une balle trois fois en l'air et la rattrape, puis l'envoie à son camarade qui la jette à son voisin.

Après avoir fait le tour du cercle, la balle est lancée par le premier à un autre « cavalier » choisi par lui. Si la balle tombe à terre, les « cavaliers » descendent de cheval et s'enfuient ; un des « chevaux » ramasse la balle et la lance sur un des « cavaliers », sans sortir du cercle. Si le « cavalier » est atteint, les rôles changent ; dans le cas contraire, la partie continue.

Avoir soin de différencier les deux camps par un signe bien visible : brassard, différence de vêtement ou de coiffure.

410. L'ours.

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

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

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

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

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

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

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

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

411. La course au fardeau.

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

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

Brutalité de la part des sauteurs.

Mauvaise position du joueur qui est porté.

416. Le chat et la souris.

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

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

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

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

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

S'écarter trop loin du cercle.

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

417. La chandelle.

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

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

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

418. Frapper Guillaume.

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

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

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

419. L'anguille.

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

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

Le coureur devient «aveugle» et le jeu continue.

420. Les coins.

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

421. Les petits paquets.

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

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

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

Couper devant un groupe de deux.

422. Le chat malade.

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

423. Le chat coupé.

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

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

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

424. La navette.

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

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

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

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

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

425. La navette aux brassards.

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

426. Pile ou face.

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

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

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

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

Même manœuvre au cri de « face ».

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

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

427. Le va-et-vient.

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

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

428. La balle au chasseur.

Le nombre des joueurs est quelconque.

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

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

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

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

429. Les gendarmes et les voleurs.

Les enfants sont divisés en deux camps :

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

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

Le jeu est terminé quand tous les voleurs sont emprisonnés.

430. Le loup et l'agneau.

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

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

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

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

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

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

Les joueurs doivent éviter de rompre la chaîne.

431. La mère Garuche.

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

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

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

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

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

La partie est finie lorsque tous les joueurs sont pris.

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

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

Celui qui frappe à tort devient enfant.

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

432. L'épervier.

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

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

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

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

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

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

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

433. Course à deux sur trois jambes.

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

434. Course à deux sur deux jambes.

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

Lancer.

435. La balle au pot.

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

436. La balle en posture.

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

437. Le massacre.

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

442. La balle au terrain.

Les joueurs (10 à 12) se divisent en deux camps assez éloignés qui, au début de la partie, se font face au milieu du jeu. Un joueur du camp désigné lance la balle dans la direction du camp adverse. Un joueur de ce dernier camp ramasse la balle et, de l'endroit où il s'est arrêté, la renvoie dans la direction du premier camp.

L'objectif est de toucher avec la balle la limite du camp opposé. Pour y arriver, il faut chercher à gagner du terrain à chaque jet. On peut arrêter la balle avant qu'elle ait touché terre, mais sans la saisir et en frappant seulement avec la paume de la main.

Lorsque la balle a touché terre, on peut l'arrêter avec le pied ou la main pour l'empêcher de gagner du terrain.

Observation. — La balle ne doit pas être portée par un joueur pendant plus de deux pas.

Attaque et défense.

443. Les prisonniers.

Ce jeu présente deux variantes :

1° Les joueurs sont placés en cercle et se donnent la main. Un ou plusieurs d'entre eux sont placés au centre. Ceux qui forment le cercle tiennent les mains pour engager les prisonniers à sortir du cercle, mais, dès que ces derniers tentent d'en franchir les limites, les bras s'abaissent et les jambes fléchissent : il y a « barrière ». L'élève sous le bras droit duquel sort un prisonnier cède sa place à ce dernier et devient prisonnier à son tour.

2° Même disposition des joueurs, sauf qu'une moitié d'entre eux forme la prison et l'autre moitié les prisonniers. Au signal de l'instructeur, ces derniers essaient de sortir du cercle par tous les moyens, en passant dessus ou en dessous du bras, voire même entre les jambes, ou bien encore en rompant la chaîne. Lorsque tous les prisonniers sont évadés, on inverse les rôles; on peut également faire pratiquer ce jeu sous forme de compétition en prenant à la montre le temps que met chaque moitié des joueurs à sortir du cercle.

444. On ne passe pas.

Les enfants sont divisés en deux camps et placés sur deux rangs face à face.

Au signal de l'instructeur, le premier rang essaie de franchir la barrière formée par les joueurs du deuxième rang, qui étendent les bras latéralement en écartant les jambes et en essayant par tous les moyens d'empêcher leurs camarades de franchir la ligne.

445. Les deux camps.

On trace sur le sol une ligne de chaque côté de laquelle se rangent les joueurs divisés en deux camps. A un signal donné, les adversaires s'efforcent de s'attirer réciproquement dans leur camp et prennent ou non le parti de ceux qui les ont faits prisonniers. Le jeu continue jusqu'à ce que tous les joueurs d'un camp aient été attirés dans le camp adverse.

Pour être prisonnier, il est nécessaire que le corps tout entier ait franchi la ligne tracée sur le sol. On peut également admettre qu'il suffit qu'une partie du pied ait dépassé cette ligne.

446. Les chandelles empoisonnées.

Les joueurs en cercle sur un rang se tiennent par la main. A l'intérieur du cercle sont placées quatre ou cinq quilles. Par des tractions, chaque joueur essaie de faire renverser une des quilles par un camarade. Celui qui renverse une quille est éliminé. Le dernier resté sera vainqueur.

NOTA. — Les quilles peuvent être remplacées par un ou plusieurs petits cercles tracés sur le sol. Est éliminé celui qui met le pied dans un des cercles.

447. Manchot maître chez lui.

On trace sur le sol un cercle dont les dimensions sont en rapport avec le nombre des joueurs. Ceux-ci, placés dans l'intérieur du cercle, cherchent à s'en chasser réciproquement en se poussant du dos, de l'épaule ou du bras. L'emploi des mains est interdit.

Le vainqueur de la partie est le joueur resté le dernier dans le cercle.

Il est bon de prescrire aux joueurs de mettre les mains dans les poches ou derrière le dos.

Brutalité de part et d'autre surtout avec les coudes.

448. Le combat de coqs.

Les joueurs sont placés sur deux rangs face à face, en station accroupie, les bras tendus en avant. Au signal de : « Commencez », ils s'élancent les uns contre les autres, toujours en station accroupie et cherchent à renverser un adversaire par une répulsion des bras.

Celui qui est renversé trois fois est déclaré vaincu. L'Instructeur arrête le jeu lorsqu'un camp n'a plus de combattants.

Se redresser en étendant les jambes au cours du combat; dans ce cas, disqualification du joueur qui commet la faute.

449. Le tournoi.

L'instructeur désigne les « chevaux » et les « cavaliers ». Les premiers choisissent les seconds. On se divise en deux partis de même force, se faisant face à quelques pas.

Au signal du chef, les deux camps marchent à la rencontre l'un de l'autre.

Arrivé au corps à corps, chaque cavalier essaie de désarçonner son adversaire en le heurtant le plus vigoureusement possible avec l'épaule ou le corps mais sans l'emploi des mains; celui qui tombe est hors de combat. Le camp qui a le plus grand nombre de vaincus perd la partie.

NOTA. — Ce jeu doit être pratiqué sur une pelouse ou sur du sable.

Coups de tête ou prise de bras.

CHAPITRE XIII.

GRANDS JEUX ET JEUX SPORTIFS.

450. Les barres.

Le terrain sera choisi le plus uni possible afin que les joueurs ne soient pas exposés à faire des chutes dangereuses.

Dimensions. { 50 à 80 mètres pour les garçons ;
 { 40 à 60 mètres pour les filles.

Joueurs. — Les joueurs se partagent en deux groupes égaux en nombre et autant que possible en force. Les camps sont établis en face l'un de l'autre; chacun des camps se place au delà des limites tracées sur le sol.

But du jeu. — Faire un certain nombre de « prisonniers » parmi les joueurs du camp adverse.

La partie. — Le sort désigne le parti qui doit le premier demander « les barres ».

Un joueur de ce parti, camp n° 1, s'avance lentement vers le camp opposé jusqu'à la ligne limite du camp adverse et demande barres contre un des joueurs du camp opposé (camp n° 2).

Le joueur ainsi provoqué se porte vers le provocateur. Celui-ci frappe deux légers coups dans la main de son adversaire qui s'apprête à s'élancer dès que le troisième coup sera frappé.

Le joueur du camp n° 1 peut faire semblant de frapper le troisième coup pour détourner l'attention de son adversaire; il le touche enfin de la main et retourne à toute vitesse vers son camp, vivement poursuivi par le joueur du camp n° 2.

Dans les deux cas, dès que la poursuite a commencé, un des coureurs du camp n° 1 se porte au secours de son camarade en cherchant à faire prisonnier le joueur du camp opposé sur lequel il a « barres ».

Tout joueur qui sort de son camp pour courir sur un adversaire qui a déjà quitté le sien est dit « avoir barres » sur ce dernier.

Un second joueur du camp n° 2 sort à son tour, ayant barres sur le second joueur du camp n° 1 et les poursuites continuent ainsi jusqu'à ce que tous les joueurs soient rentrés dans leur camp ou que l'un d'eux soit fait prisonnier.

Un coureur ne peut être fait prisonnier que par un adversaire qui a barres sur lui et qui le touche avec la main en criant « prise ». Tout le monde doit alors s'arrêter.

Le prisonnier se rend alors dans le camp ennemi, se place à trois pas de la ligne du camp (les pas sont exécutés avec élan en partant de la ligne du camp), étend le bras vers les siens, attendant que l'un d'eux vienne le délivrer en le touchant de la main. S'il est fait plusieurs prisonniers, ceux-ci se tiennent par la main et se placent sur une même ligne perpendiculaire à la ligne de camp. Un joueur qui touche la main d'un de ses partenaires prisonnier, les délivre tous.

Le camp est un asile inviolable; non seulement celui qui y entre ne peut être « pris » dans son enceinte, mais il a le droit d'en sortir et de poursuivre à son tour ceux qui le poursuivaient d'abord. Si un joueur s'est trop avancé, on essaie de le « couper » dans sa course, c'est-à-dire de se mettre entre lui et le camp d'où il est sorti; on a alors barres sur tous ceux qui sont sortis entre le moment où l'on est sorti soi-même et celui où l'on coupe un joueur du camp opposé.

Un joueur peut, pour échapper à une poursuite, se réfugier dans le camp de ses adversaires. Il ne peut être pris par les joueurs qui sont eux-mêmes dans leur camp qu'au moment où il en sort.

La partie cesse quand l'un des camps a fait le nombre de prisonniers fixé préalablement d'un commun accord (3, 4 ou 5 par exemple).

Par temps froid, pour éviter une immobilité qui pourrait être préjudiciable à la santé des joueurs, les prisonniers ne sont pas retenus; un point sera marqué en faveur du camp qui a fait le prisonnier. La partie cesse quand l'un des camps a atteint le nombre de points fixé par accord préalable.

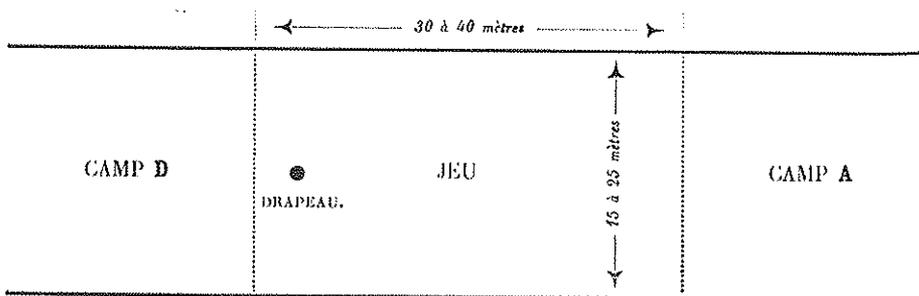
451. Le drapeau.

1° Le drapeau collectif.

Le terrain : dimensions, 40 à 50 mètres sur 15 à 25 mètres.

Les joueurs : se divisent en deux groupes : camp des attaquants (camp A); camp des défenseurs (camp D).

Terrain de jeu (30 à 40 mètres de longueur, 15 à 25 mètres de largeur).



But du jeu. — Les défenseurs gardent le drapeau planté par leur chef dans le terrain de jeu à 5 ou 6 mètres de leur camp.

Les *attaquants* essaient d'enlever le drapeau et de le transporter dans leur camp. Un des attaquants est appelé « cavalier » et distingué par un mouchoir ou brassard.

La partie. — Au signal donné par le *cavalier* qui vient toucher le drapeau, les attaquants essaient d'enlever ce drapeau sans se faire prendre par les défenseurs et de l'emporter dans leur camp. Ils peuvent se passer le drapeau de mains en mains, mais sans le lancer.

Les défenseurs gardent le drapeau en essayant de *prendre* les attaquants, mais en évitant le *cavalier*.

Tout attaquant pris est prisonnier dans le camp des défenseurs; tout défenseur pris par le cavalier est prisonnier dans le camp des attaquants.

Tout joueur peut se réfugier dans son propre camp où il est inviolable.

La partie. — Après tirage au sort, une équipe (*batteurs*) se place auprès de la base de départ (n° 1); l'autre équipe (*trimeurs*) se répartit autour du pentagone dans le terrain de jeu, à des distances variables.

Le premier « batteur » de l'équipe prend la thèque et se place à la base n° 1. Un partenaire placé à la base de service lui lance la balle; le batteur frappe de volée pour l'envoyer dans le terrain de jeu; s'il manque la balle, il a droit à deux nouveaux essais; si le troisième est manqué, le batteur est « mort » et il se retire du jeu.

S'il envoie la balle en dehors de l'angle n° 1 formé par la base n° 1, il est également « mort ».

S'il frappe la balle régulièrement, il abandonne la thèque et court à la base n° 2, puis aux bases n° 3, 4 et 5, en passant toujours à l'extérieur de ces bases. S'il peut revenir au point de départ, son équipe marque 5 points.

De leur côté, les *trimeurs* ont essayé de reprendre la balle *de volée*; si l'un d'entre eux réussit, le batteur qui a lancé cette balle est « mort ». Dans le cas contraire, les *trimeurs* essaient d'arrêter la balle le plus rapidement possible. Ils la ramassent, se la passent, sans pouvoir faire plus de deux pas avec la balle en main. Dès qu'un *trimeur* bien placé reçoit la balle, il essaie de frapper le batteur qui franchit les bases; s'il réussit, ce batteur est « mort ». Cependant le batteur menacé peut s'arrêter à l'une des bases en criant « *but* ». Il devient alors inviolable, mais ne peut aller plus loin tant que la balle n'a pas été servie de nouveau.

Quand un batteur est mort ou s'arrête à l'une des bases, un second batteur opère de la même façon. Pendant qu'il court, le premier batteur essaie de terminer le parcours sans qu'il puisse être rejoint à une base intermédiaire ou dépassé par le batteur suivant. Tout batteur qui réussit à revenir à la base n° 1 après un ou plusieurs arrêts marque un point pour son équipe.

S'il ne reste plus que deux batteurs en jeu, et que l'un d'eux réussisse à faire le tour complet, toute son équipe rentre en jeu et continue à servir la balle. Dans le cas contraire, les *trimeurs* deviennent batteurs et essaient à leur tour de marquer des points dans les mêmes conditions.

Chaque équipe joue ainsi une manche comme batteurs. L'équipe gagnante est celle qui a marqué le plus de points pendant ce temps.

Cependant les parties peuvent être jouées en plusieurs manches, en changeant les rôles chaque fois qu'il y a 3, 4 ou 5 joueurs morts (convention). Dans ce cas, les joueurs ayant accompli le tour du pentagone peuvent servir à nouveau la balle quand leur tour revient.

453. Bat-ball (ballon frappé).

Terrain. — 20 à 30 mètres de longueur sur 15 à 20 mètres de largeur. Placer un piquet au milieu de chacun des petits côtés. Dans l'axe de ces piquets, tracer un couloir de 2 mètres de large.

Matériel. — Ballon de basket ou de foot-ball (ne pas le gonfler à bloc).

Équipes. — Deux équipes de 6 à 10 joueurs chacune. Après tirage au sort une équipe prend le « service », ses équipiers sont les « lanceurs ». Ils se groupent près d'un piquet en dehors du terrain de jeu. Les équipiers adverses appelés « chasseurs » se répartissent à l'intérieur du terrain de jeu, mais en dehors des couloirs.

La partie. — Chaque but marqué compte un point. Le camp gagnant est celui qui a le plus grand nombre de points à la fin de la partie.

Un arbitre met le ballon en jeu, fait les rentrées en touche et arrête le jeu lorsque des brutalités se produisent.

Il règle l'intensité du jeu en décidant :

- Que le ballon sera joué avec les pieds et les mains ;
- Que le ballon sera joué avec les mains seulement ;
- Que le ballon sera joué avec les pieds seulement ;
- Que le ballon ne devra pas être porté ; etc.

455. Le Volley-Ball.

RÈGLE I. — Du terrain.

ART. 1. — Dimensions. — Le terrain est un rectangle de 15 à 22 mètres de longueur sur 9 à 11 mètres de largeur. Si le jeu est joué à l'intérieur, la salle doit avoir une hauteur de cinq mètres et être débarrassée de tout 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 cinq centimètres. Un espace libre de un mètre doit être réservé autour du terrain. Les lignes de fond sont les lignes courtes, et les lignes de côté les lignes longues du rectangle.

RÈGLE II. — Du ballon.

ART. 1. — Forme du ballon. — Le ballon doit être rond, d'une circonférence de 65 centimètres, peser environ 250 grammes.

RÈGLE III. — Du filet.

ART. 1. — Dimension et position. — Le filet doit avoir un 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 du sol.

RÈGLE IV. — Des équipes.

ART. 1. — Nombre de joueurs. — Une équipe est composée de 6 joueurs. Le nombre peut être porté à 12 au maximum. Quand le nombre des joueurs dépasse 9, le terrain doit avoir des dimensions maxima.

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.