

MINISTÈRE DE LA GUERRE



RÈGLEMENT GÉNÉRAL
D'ÉDUCATION PHYSIQUE

MÉTHODE FRANÇAISE

TROISIÈME PARTIE

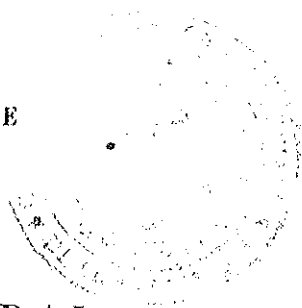
TITRE VI. — ÉDUCATION PHYSIQUE MILITAIRE.



PARIS
IMPRIMERIE NATIONALE

1928

MINISTÈRE DE LA GUERRE



RÈGLEMENT GÉNÉRAL
D'ÉDUCATION PHYSIQUE

MÉTHODE FRANÇAISE

TROISIÈME PARTIE

TITRE VI — ÉDUCATION PHYSIQUE MILITAIRE



PARIS
IMPRIMERIE NATIONALE

1928

TABLE DES MATIÈRES.

	Pages.
CHAPITRE I.....	9
I. But de l'éducation physique militaire. — Procédés de travail.	
II. Division de l'instruction.	
III. Rôle des cadres.	
CHAPITRE II.....	13
I. Groupement des sujets.	
II. Adaptation des exercices.	
III. Attrait des exercices.	
IV. Contrôle périodique de l'entraînement.	
CHAPITRE III.....	21
I. La séance d'étude.	
II. La leçon d'éducation physique.	
III. La séance de jeux.	
IV. Les sports individuels.	
V. La séance de sports collectifs.	
CHAPITRE IV.....	32
Pédagogie appliquée.	
Tableau des éléments :	
I. Prise des distances.	
II. Assouplissements.	
III. Marcher.	
IV. Grimper.	
V. Sauter.	
VI. Lever. — Porter.	
VII. Courir.	
VIII. Lancer.	
IX. Attaquer et se défendre.	
X. Nager.	
XI. Petits jeux.	
XII. Grands jeux.	
CHAPITRE V.....	50
Description des éléments :	
Évolutions.	
CHAPITRE VI.....	55
Les assouplissements :	
A. Positions de départ.	
B. Assouplissements des bras.	
C. Assouplissements des jambes.	
D. Assouplissements du tronc.	
E. Assouplissements combinés.	
F. Assouplissements dissymétriques.	
G. Assouplissements de la cage thoracique.	

	Pages.
CHAPITRE VII.....	98
Marcher :	
Éducatifs.	
Applications.	
CHAPITRE VIII.....	103
Grimper :	
Éducatifs : Suspensions, appuis.	
Applications.	
CHAPITRE IX.....	142
Sauter :	
Éducatifs.	
Applications.	
CHAPITRE X.....	160
Lever — Porter :	
Éducatifs.	
Applications.	
CHAPITRE XI.....	179
Courir :	
Éducatifs.	
Applications.	
CHAPITRE XII.....	185
Lancer :	
Éducatifs.	
Applications.	
CHAPITRE XIII.....	201
Attaquer et se défendre :	
Exercices d'opposition.	
Luttes de traction et de répulsion.	
Description des coups (corps à corps).	
CHAPITRE XIV.....	230
Nager.	
CHAPITRE XV.....	242
Petits jeux :	
Grimper.	
Sauter.	
Lever — Porter.	
Courir.	
Lancer.	
Attaque et défense.	

TROISIÈME PARTIE.

TITRE VI.

ÉDUCATION PHYSIQUE MILITAIRE.

CHAPITRE PREMIER.

I. BUT DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE MILITAIRE. PROCÉDÉS DE TRAVAIL.

L'éducation physique militaire vise au perfectionnement de l'individu et le prépare à son rôle de combattant en l'adaptant physiquement aux diverses fonctions de son arme.

La mise en condition des jeunes recrues non éduquées physiquement et le perfectionnement des hommes déjà entraînés sont assurés par la pratique raisonnée d'exercices rentrant dans le cadre général de la méthode française d'éducation physique (1) :

- les assouplissements ;
- les exercices éducatifs ;
- les applications ;
- les sports individuels et collectifs.

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

Sous la forme *combinée et dissymétrique*, ils agissent principalement sur le système nerveux, et développent deux qualités nécessaires à l'acquisition de l'adresse : la coordination des mouvements et l'indépendance des contractions musculaires.

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

L'analyse du mécanisme de la course prise comme exemple, montre que chaque bond nécessite :

Une poussée du pied et de la jambe arrière.

Une élévation du genou avant suivie d'une réception sur la pointe du pied, avec

(1) Cf. — Règlement général d'éducation physique. Premier volume. Titre II ; chapitre I.

mouvement synchrone du bras et de la jambe opposés 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 sont, 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 (Éducation respiratoire).

La valeur des exercices éducatifs au point de vue du développement de la force et de la coordination nerveuse est considérable.

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*. De plus, en le plaçant devant certains actes difficiles à accomplir, elles l'obligent à développer des qualités morales variées et agissent ainsi efficacement sur la trempe de son caractère.

Les **sports individuels** 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*.

En obligeant l'homme à rechercher sans cesse une amélioration de son « style », ils perfectionnent au plus haut degré l'adresse.

En raison des qualités qu'ils supposent et des fatigues auxquelles peut exposer l'entraînement, leur pratique normale n'est permise qu'à des hommes dont l'intégrité organique est absolue et la condition physique générale parfaite.

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.

Ils présentent une valeur militaire de premier ordre. Ils développent, en effet, les sentiments de responsabilité et d'abnégation en mettant le soldat dans l'obligation constante d'agir non pour soi, mais pour l'équipe. De plus, en créant l'habitude de lutter contre la force intelligente et la volonté sans cesse en éveil d'un adversaire réel, les sports collectifs sont éminemment propres à faire acquérir au soldat les qualités viriles nécessaires au combattant.

Cependant la somme d'énergie susceptible d'être dépensée au cours d'une séance de sports collectifs est considérable et ne peut être supportée sans danger que par un organisme particulièrement robuste.

Leur pratique ne peut donc être admise que pour des hommes bien entraînés.

II. DIVISION DE L'INSTRUCTION.

L'enseignement de l'éducation physique militaire s'échelonne sur deux périodes :

Première période : *Quatre premiers mois de l'instruction.*

Exécution de séances d'étude d'éléments ;
de leçons d'éducation physique ;
de séances de grands jeux,

destinées à assurer :

- a. la *mise en condition physique* des hommes « normaux non éduqués » et des hommes « à ménager » ;
- b. le *perfectionnement* des recrues déjà entraînées.

Deuxième période : *du cinquième mois de l'instruction à la libération de la classe.*

Exécution de séances d'étude d'éléments ;
de leçons d'éducation physique ;
de séances de sports individuels et collectifs ;
de leçons d'applications militaires,

destinées — ces dernières surtout — à *achever l'adaptation physique de l'homme devenu mobilisable aux diverses fonctions de son arme*, tout en poursuivant son perfectionnement physique général.

III. RÔLE DES CADRES.

L'éducation physique militaire est dirigée par les cadres officiers et sous-officiers.

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

Les officiers supérieurs et les capitaines doivent posséder les connaissances requises pour diriger les exercices physiques de leurs unités.

Tous les officiers subalternes et les sous-officiers doivent être capables d'exécuter et de commander des leçons d'éducation physique. Ils doivent posséder les connaissances techniques et l'entraînement physique voulus pour pratiquer effectivement jusqu'à trente-cinq ans les sports individuels et les sports collectifs.

Après l'âge de trente-cinq ans, afin de conserver leur vigueur, leur souplesse et leur résistance, tous les officiers ont intérêt à exécuter quotidiennement une séance de travail physique.

Officier régimentaire d'éducation physique.

Dans chaque régiment ou unité formant corps, un capitaine ayant effectué un stage à l'École supérieure d'éducation physique de Joinville est désigné pour remplir, auprès du Chef de corps, les fonctions de conseiller technique pour tout ce qui a trait à l'éducation physique et aux sports. Il assure cette mission concurremment avec les fonctions dont il est normalement chargé à l'intérieur du corps.

Il est spécialement chargé :

1° de l'instruction des cadres en ce qui concerne l'éducation physique et les sports et de l'organisation des épreuves de toute nature ;

2° du contrôle physiologique de l'entraînement en collaboration avec le médecin ;

3° éventuellement de la formation et de l'entraînement des équipes sportives et des militaires sélectionnés en vue des concours et des championnats.

Il exerce également son action sur le personnel de la salle d'armes et de culture physique ;

4° de l'organisation et de l'entretien des terrains d'entraînement physique, gymnase, salle d'escrime et de culture physique, ponton de natation, etc.

Un sous-officier qualifié ayant accompli un stage à l'École de Joinville lui est adjoint pour tous les détails de son service spécial. Ce sous-officier compte à l'unité hors rang.

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'entraînement.

I. Groupement des sujets.

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

À l'incorporation, à la suite d'un examen médical (1) auquel assistent les officiers instructeurs, et dont les résultats sont enregistrés au recto de la fiche individuelle, les recrues sont classées par le médecin en deux catégories :

- 1^o Sujets normaux,
- 2^o Sujets à ménager.

Ce classement physiologique établi lors de la visite d'incorporation, d'après les résultats de l'examen statique, pourra être contrôlé par la pratique de l'épreuve fonctionnelle (2) qui figure sur la fiche individuelle. En dehors de cette épreuve, il n'est pas fait à l'incorporation, d'épreuves pratiques.

Un nouveau classement physiologique a lieu au cours de la 16^e semaine en vue de contrôler l'entraînement et de déterminer l'aptitude à subir les épreuves physiques (visite médicale et physiologique par le médecin, en présence de l'instructeur).

Pendant la 17^e semaine, les sujets classés normaux exécutent les épreuves ayant pour but de déterminer leur valeur pratique.

(1) Le médecin est aidé dans ces opérations par l'officier régimentaire d'éducation physique et son sous-officier adjoint.

(2) Épreuve physiologique. — 200 mètres à allure modérée (55 secondes). Tenue d'exercices sans arme.

Les moyennes suivantes constatées chez les sujets normaux non entraînés peuvent servir de chiffres de base pour l'appréciation des réactions observées :

- Augmentation du nombre des pulsations par minute, après l'épreuve : 50;
- Persistance (retour au rythme de repos) pas plus de 3 minutes;
- Augmentation du nombre des mouvements respiratoires par minutes, après l'épreuve : 8;
- Persistance : pas plus de 5 minutes;
- Diminution de la durée maximum de l'arnée volontaire après une inspiration forcée 30 secondes;
- Persistance : pas plus de 8 minutes.

TABLEAU indiquant la nature et les conditions d'exécution des épreuves pratiques de la 17^e semaine.

NATURE DES ÉPREUVES.	PERFORMANCE LIMITE inférieure.	CONDITIONS D'EXÉCUTION.
I. 100 mètres plat..	14 secondes.	S'effectue individuellement, position de départ libre, temps pris au chronomètre.
II. 1.500 mètres plat.	6 minutes 30 secondes.	Sur piste ou sur route (bas côtés). Parcours en groupe sous la conduite d'un sous-officier ou moniteur réglant la vitesse au chronomètre; foulée libre.
III. Saut en hauteur avec élan.	1 m. 25.	Trois essais sont accordés pour les hauteurs suivantes : 1 m. 10 — 1 m. 15 — 1 m. 20 — 1 m. 25.
IV. Saut en longueur avec élan.	4 m. 25.	Trois essais sont accordés.
V. Grimper.	4 m. 50 de corde et se rétablir.	Grimper au portique 4 m. 50 de corde, sans l'aide des pieds ni des jambes. Le départ est pris debout; la hauteur est calculée à partir du point où les mains étreignent la corde. Si la distance entre ce point et le sommet de la corde est inférieure à 4 m. 50, une marque indiquera le point de la corde jusqu'où l'homme doit redescendre (en s'aidant des jambes), pour qu'au cours de sa deuxième montée, il termine le grimper imposé. Arrivé au sommet de la corde se rétablir en s'aidant des pieds. La corde peut aussi être accrochée à une branche d'arbre, une poutre élevée: etc.
VI. Lancer.	Grenade inerte lestée (650 gr.).	Lancement du meilleur bras. Lancer la grenade par balancer du corps, avec ou sans élan. Trois essais sont accordés, le lanceur ne devant pas toucher le sol au delà de la base de lancement. Une grenade au moins doit tomber au delà d'une ligne parallèle à la base de lancement et éloignée de celle-ci de 35 mètres.
VII. Lever — Porter. .	Transport d'un fardeau de 50 kilogrammes à 100 mètres (30 secondes charge-ment compris).	Mode de chargement libre. Transport effectué sans aide d'aucune sorte d'un sac rempli d'un mélange de sable et de sciure pesant 50 kilogrammes. Dimensions du sac rempli : hauteur : 0 m. 80; diamètre : 0 m. 40.

N. B. — Il est bon pour éviter les déchirures du sac contenant le sable de l'enfermer dans un autre sac, en inversant le sens des ouvertures.

L'exécution des *épreuves pratiques* (1) doit être faite sans esprit de compétition ; à l'exception du 1.500 mètres plat, elle doit être *strictement individuelle*.

Les épreuves I, III, IV, V, VI, VII sont exécutées les premières et à raison de trois par jour : elles sont, en principe, groupées de la façon suivante :

I, III et V ; — IV, VI et VII.

Le parcours de 1.500 mètres plat est exclusif de toute autre épreuve, dans la même journée.

Les sujets normaux ayant accompli les épreuves pratiques et réalisé les performances exigées forment la catégorie des « Sélectionnés » (auxquels sera permise la pratique des sports individuels et collectifs), à la condition toutefois de satisfaire à l'examen physiologique qui aura lieu au cours de ces épreuves. Cet examen fera ressortir si le sujet n'a pas de réactions circulatoire ou respiratoire exagérées, l'intérêt des résultats observés résidant bien plus dans la persistance des modifications que dans leur intensité (2).

Tout homme n'ayant pu terminer une épreuve est présenté au médecin par l'Officier instructeur.

II. Adaptation de l'exercice.

Dans chaque unité d'instruction et pour chaque catégorie un *Plan général d'entraînement* est établi pour chaque période d'instruction par un officier instructeur qui en surveille l'application.

Le programme détaillé est mis au point par lui ; il le communique à l'avance aux gradés placés sous ses ordres et leur donne toutes indications utiles à la conduite et à l'exécution des séances de travail. A défaut de gradé qualifié, il dirige lui-même les exercices des hommes à ménager.

Ce programme détaillé de travail physique doit tenir compte :

1° De la catégorie à laquelle appartiennent les hommes (1^{re} période : normaux ; à ménager. — 2^e période : sélectionnés ; normaux ; à ménager).

2° De la difficulté et de l'intensité des divers exercices (le chapitre IV classe les divers exercices dans leur ordre de difficulté ; le rôle de l'instructeur est donc très facilité).

(1) La tenue prescrite pour l'exécution des épreuves pratiques est, en principe, la tenue légère d'éducation physique avec espadrilles.

(2) Les moyennes suivantes, constatées chez les sujets normaux après quatre mois d'exercices physiques, peuvent servir de chiffres de base pour l'appréciation des réactions observées.

	COURSE de 100 mètres en 14".	PARCOURS de 1.500 mètres en 6'30".	LEVER — PORTER 50 kilogrammes. 100 m. 30".
Durée maximum de retour au rythme de repos :			
Pouls.....	5 minutes.	6 minutes.	3 minutes.
Respiration.....	6 minutes.	8 minutes.	3 minutes.
Apnée.....	15 minutes.	15 minutes.	8 minutes.

1^o Première période d'instruction.

a. *Régime de travail des « normaux »* : 30 à 45 minutes par séance.

Entraînement progressif comportant :

Des séances d'étude d'éléments;

Des leçons d'éducation physique (exercices éducatifs de 3 familles, applications de 7 familles; 1 ou 2 jeux);

Des séances de grands jeux.

b. *Régime de travail des hommes « à ménager »* : 30 minutes par séance

L'Éducation physique des sujets à ménager comporte pendant cette même période un entraînement de même ordre, mais moins intense et d'une progressivité plus minutieuse en intensité et en difficulté, et tenant compte des causes d'infériorité particulières aux hommes de cette classe. L'instructeur introduit, en particulier, dans leur programme de travail les exercices susceptibles de corriger leurs déficiences et d'améliorer leur éducation respiratoire. Ici une connaissance précise et pratique des moyens de l'Éducation physique est nécessaire; elle ne saurait être remplacée par des prescriptions écrites.

Séances d'étude d'éléments.

Leçons d'éducation physique (exercices éducatifs de 3 familles, applications de 4 familles; deux jeux.

Séances de grands jeux (durée : 30 minutes; intensité modérée).

Pour toutes les recrues, pendant la période d'acclimatement et, en particulier, au moment des vaccinations diverses, les repos prescrits doivent être formellement respectés et toute fatigue inutile est à éviter.

c. 17^e semaine (1) : Épreuves pratiques pour les sujets classés normaux.

2^o Deuxième période d'instruction.

a. *Régime de travail des « Sélectionnés »*.

Leçons d'éducation physique (applications des 7 familles sans obligation d'alternance; 1 jeu facultatif).

Leçons d'applications militaires.

Sports individuels.

Sports collectifs.

b. *Régime de travail des « Normaux »*.

Séances d'étude d'éléments.

Leçons d'éducation physique (exercices éducatifs de 3 familles, applications de 7 familles; 1 ou 2 jeux).

Leçons d'applications militaires.

Séances d'entraînement aux performances.

Basket-ball.

c. *Régime de travail des hommes « à ménager »*.

Le même que dans la première période d'Instruction.

(1) Ou 18^e semaine, en cas d'empêchement majeur pendant la 17^e semaine.

TABLEAU-GUIDE d'entraînement physique (1).

SEMAINES.	VISITES ET ÉPREUVES.	SÉANCES D'ÉTUDES d'éléments.	LEÇONS D'ÉDUCATION physique.	GRANDS JEUX.	SÉANCES D'ENTRAÎNE- MENT aux performances (normaux).	BASKET- BALL (normaux).	SPORTS INDIVIDUELS (sélec- tionnés).	SPORTS COLLECTIFS (sélec- tionnés).	LEÇONS D'APPLICA- TIONS militaires.
1 ^{re}	Visite médicale et phy- siologique.	1		2					
2 ^e	4	1	1					
3 ^e à 15 ^e	2	3	1					
16 ^e	Visite médicale et phy- siologique.	1	2	1					
17 ^e	Épreuves pratiques ...	1		1					
18 ^e à 31 ^e	1	2	1 (a)	1	1 (b)	1	1	1
16 ^e	Visite et épreuves ...			2					

(a) Ou basket-ball. (b) Ou grands jeux.

(1) Le programme général de travail défini par ce tableau n'est donné qu'à titre d'exemple. Il convient cependant de l'appliquer dans toute la mesure compatible avec les autres nécessités du service.

III. Attrait des exercices.

L'exercice physique est d'autant plus hygiénique et salubre qu'il est pratiqué avec plaisir.

L'instructeur s'attache à rendre la séance de travail physique attrayante par le choix judicieux des exercices qu'il varie fréquemment, par l'introduction de jeux aux moments opportuns dans le courant de la leçon, par l'émulation et l'entraîn qu'il provoque dans sa classe.

L'intérêt apporté par les hommes à leurs performances, le désir d'améliorer leur « style », la pratique des grands jeux et des sports au cours de séances spéciales constituent enfin pour l'instructeur des moyens variés de développer chez les hommes le goût de l'effort et de la vie au grand air.

IV. Contrôle périodique de l'entraînement.

Les pesées périodiques réglementaires renseignent l'instructeur sur l'état général de l'homme.

De plus, les résultats obtenus sont contrôlés par deux séries d'épreuves physiologiques et pratiques :

- 1° Au cours des 1^{re}, 16^e et 17^e semaines;
- 2° En fin d'instruction vers la 40^e semaine.

Ce contrôle a pour but de tenir les instructeurs et les hommes eux-mêmes au courant de leur évolution.

Les observations recueillies au cours des visites médicales et physiologiques ainsi que le résultat des épreuves pratiques sont consignés sur une fiche individuelle établie pour chaque homme dès la première semaine de son incorporation (voir modèle ci-après).

CHAPITRE III.

RÈGLES CONCERNANT LA CONDUITE ET L'EXÉCUTION DU TRAVAIL.

L'entraînement physique général proprement dit, 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'homme, dans le détail, le meilleur mode d'exécution des mouvements entrant dans la composition de la leçon.

b. Éventuellement faire acquérir aux sélectionnés « le style » dont la possession est nécessaire pour réaliser dans les *sports individuels* des performances en rapport avec leur valeur physique, et leur *inculquer* les notions *techniques* et *tactiques* indispensables pour qu'ils puissent s'adonner à la pratique des *sports collectifs*.

Place dans l'instruction.

Les séances d'étude sont prévues :

a. Au début de l'instruction afin d'enseigner aux hommes un nombre d'éléments suffisant pour leur permettre d'exécuter le plus tôt possible la leçon d'éducation physique proprement dite.

b. Au cours de l'instruction, pendant le temps nécessaire pour passer en revue les éléments figurant au chapitre IV du Règlement et qui n'ont pu être étudiés pendant les premières semaines.

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 étant d'apprendre dans le détail la technique d'exécution d'un certain nombre d'éléments, l'instructeur a 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 doit pas consacrer 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 introduit, au contraire, dans une même séance d'étude des mouvements dans lesquels jouent 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 d'enseignement est le suivant :

1° L'instructeur énonce d'abord le mouvement et l'exécute sans arrêt (au besoin au ralenti);

2° Exécute le mouvement s'il y a lieu en le décomposant et en donnant des explications sur son mécanisme;

3° Fait exécuter le mouvement « à volonté » et corrige individuellement les fautes commises;

4° Fait exécuter le mouvement par toute la classe (à une vitesse variant avec le degré d'habileté des hommes).

Il convient, dès le début, de rechercher la correction dans l'exécution des mouvements.

L'instructeur ne se croira pas tenu d'obtenir, en une seule séance, l'exécution parfaite d'un élément; il y aura intérêt, surtout au début de l'instruction, à n'insister que modérément, quitte à réinscrire l'élément imparfaitement connu au programme d'une séance d'étude ultérieure.

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;

La mise en train a pour but d'échauffer 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 :

— les évolutions, qui permettent à l'instructeur de prendre sa classe en main;

— les assouplissements des bras;

— les assouplissements des jambes;

— les assouplissements du tronc (1);

— les assouplissements combinés qui sont constitués par la réunion d'assouplissements des bras, des jambes et du tronc et qui développent d'une façon spéciale la coordination des mouvements.

— 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 et permettent d'acquérir l'indépendance des contractions musculaires.

— 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.

Par temps froid, il conviendra :

1° D'accélérer, dans des limites raisonnables, le rythme d'exécution des assouplissements qui pourront ainsi dans le même temps être répétés un plus grand nombre de fois;

2° D'introduire 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.

Par temps chaud, au contraire, la mise en train sera exécutée selon un rythme plus modéré.

La leçon proprement dite comprend, d'après le régime propre à chaque catégorie, 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.

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

(2) Il ne faut pas confondre l'assouplissement de la cage thoracique avec l'exercice respiratoire. Ce dernier a pour but de combattre l'essoufflement; il doit être exécuté avec le minimum de travail musculaire. 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.

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

Un ou deux jeux complètent le programme de la leçon proprement dite.

Le retour au calme, 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, mais énergiquement commandés.

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 alternance constitue un moyen de repos suffisant pour éviter la fatigue musculaire excessive qui résulterait du travail répété d'une même partie du corps.

La leçon doit être *graduée* en *difficulté* et en *intensité*. Le premier mode de gradualité est réalisé par l'établissement du *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 le jeu y est introduit 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 avec ordre et sont exécutés avec l'intensité et l'énergie désirables par une classe attentive. *Exceptionnellement*, une marche au pas cadencé sera exécutée s'il y a lieu de remettre de l'ordre dans la classe.

(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*.

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 la valeur physique des hommes;
- 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 saisonnières;
- 6° Des circonstances particulières dont l'instructeur reste juge, et notamment des autres exercices prévus au programme d'instruction.

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 des recrues classées dans le groupe des « Normaux ».

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 : un exercice éducatif, une application.

Grimper : une application.

Sauter : une application.

Lever-porter : un exercice éducatif, une application.

Courir : une application.

Lancer : un exercice éducatif, une application.

Attaquer et se défendre : une application.

Un ou deux jeux (à introduire dans la leçon au moment opportun).

Le choix par famille des exercices éducatifs et des applications doit être fait de manière à passer successivement en revue les exercices éducatifs et les applications figurant au règlement.

Retour au calme.

Exercices respiratoires.

Marche avec chant (1).

Exercices d'ordre.

(1) Le chant n'est ici qu'un moyen de contrôle; il faut recommander aux hommes de chanter aussi juste que possible et sans trop forcer la voix.

Il ne reste plus qu'à puiser, dans la liste des éléments figurant au chapitre IV, les exercices voulus, en respectant l'*alternance et la graduation en intensité* et à inscrire ces exercices dans la partie droite de la feuille en face des titres correspondants.

Préparation matérielle de la leçon.

L'instructeur prend toutes dispositions pour assurer la mise en état du terrain et du matériel nécessaires, l'aération du local utilisé en cas de mauvais temps, etc. Il détermine, à l'avance, 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.

Conduite de la leçon.

Immédiatement avant l'heure à laquelle doit commencer la leçon, l'instructeur rassemble les hommes et leur fait prendre la tenue prescrite pour les exercices physiques; puis, *sans perdre de temps* pour éviter les refroidissements, il fait commencer le travail (2).

Disposition des élèves.

Aucune formation n'est obligatoire; l'instructeur dispose sa classe d'après le terrain, le matériel à utiliser et le nombre des hommes; la meilleure formation est celle qui permet de voir chacun d'eux.

Pour les *assouplissements* exécutés de *plain-pied*, le dispositif en « quinconce » (8 à 10 hommes 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 hommes en ligne, soit leur faire exécuter un à droite (à gauche) et les déplacer en colonne à larges intervalles et distances.

Pour les *marches* et *déplacements* 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. L'instructeur doit faire preuve d'initiative et s'adapter étroitement aux circonstances.

Commandements.

Pour faire exécuter un mouvement, l'instructeur commande : *Garde à vous !* Si le mouvement comporte une position de départ, il l'indique et 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 hommes

(2) Faire moucher et uriner avant de commencer la séance.

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 hommes 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. On supprime ainsi toute hésitation chez l'homme qui, sans tension d'esprit inutile, 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 faut indiquer ce rythme (1) pour apprendre aux hommes 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 hommes.

Dès qu'une faute est commise, il la relève immédiatement et à haute voix, en employant une formule brève et impérative.

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

(1) Le rythme indiqué au chapitre 1^{er} du titre II, est le *plus lent* ; il correspond pour les assouplissements à l'exécution d'un mouvement par temps *échaud*. A noter que les exercices lents sont meilleurs éducateurs musculaires que les exercices rapides.

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.

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

5° Afin de conserver leur caractère aux assouplissements dissymétriques, et pour éviter que leur exécution ne devienne automatique, ils pourront être exécutés au commandement et à une cadence 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 hommes.

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 hommes 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, dans la leçon, varie selon sa nature et le temps total dont on dispose ; elle sera d'environ cinq à huit minutes.

A 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.

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. Sa durée dépend de la valeur physique des hommes.

La durée d'une leçon complète est de :

30 minutes. pour les sujets « a ménager ».

30 à 45 minutes. { pour les sujets « normaux ».
pour les « sélectionnés ».

La répartition du temps consacré à la leçon peut se faire sur les bases suivantes :

Mise en train.....	2/10 ^{es} de la durée totale.
Leçon proprement dite.....	7/10 ^{es} — —
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 sujets « à ménager » et les « normaux », la leçon d'Éducation physique est remplacée par une séance de jeux.

La séance de jeux, d'une durée maximum de 30 à 45 minutes, débute par une petite mise en train et se termine par un retour au calme plus long que celui prévu pour la leçon; les hommes s'étant violemment dépensés présentent, en effet, des traces plus marquées de fatigue et d'essoufflement.

L'instructeur doit varier le plus possible le programme de ces séances spéciales; il tient compte du goût des hommes et fait pratiquer plus fréquemment les jeux qui sont le plus en faveur.

Quoique discrète, sa surveillance est pourtant effective; avec douceur il oblige tous les hommes à prendre une part active aux jeux, stimule les indolents et modère les impulsifs, les violents. Il proscriit toute brutalité et prend les précautions nécessaires pour éviter les accidents.

IV. Les sports individuels.

La pratique régulière des leçons d'éducation physique et des séances de grands jeux prépare tous les hommes à affronter les fatigues habituelles de la guerre.

Afin que les sujets *plus particulièrement doués ou déjà entraînés* puissent exercer et perfectionner leurs aptitudes sportives et athlétiques, le régime de travail prévu pour les sélectionnés comprend par semaine *une séance d'entraînement* aux sports individuels choisis par eux, après avis du médecin et de l'officier régimentaire d'éducation physique.

La séance de sports individuels, d'une durée de 30 à 45 minutes débute comme toutes les séances de travail par une *mise en train* et se termine par un *retour au calme*.

La *mise en train* comprend surtout des assouplissements intéressant les articulations et les masses musculaires mises en jeu par la spécialité étudiée.

Les séances de sports individuels commencent dès la 18^e semaine et doivent être exécutées de préférence l'après-midi 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 est celle fixée pour la compétition.

Le Règlement général d'éducation physique, 2^e volume, donne toutes indications relatives à la conduite et à la pratique des sports individuels.

V. La séance de sports collectifs.

L'enseignement des sports collectifs est réservé aux hommes « sélectionnés ». Dès la 18^e semaine, ils commencent leur entraînement par des *séances d'étude* d'une durée de 45 à 60 minutes, au cours desquelles la technique d'un sport est apprise progressivement, minutieusement, sans dépense physique exagérée. Lorsque cette technique est connue les hommes pratiquent les sports collectifs sous leur forme normale, mais pendant un temps n'excédant jamais 40 minutes.

Dès que les progrès accomplis le permettent, les « sélectionnés » peuvent être autorisés à prendre part aux matches et compétitions régulièrement organisés.

Dans la deuxième période de l'instruction les « normaux » sont entraînés à la pratique du « Basket-ball ».

Prescriptions hygiéniques.

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

Les voici résumées :

1° **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 feutre humide qui absorbera la poussière. Il faut absolument obtenir que les séances d'éducation physique à l'intérieur, aient lieu dans un local sain.

2° **Tenue :**

Elle comprend :

L'été :

Torse nu, treillis ou maillot léger, espadrilles, culottes courtes dites de sport ou pantalon ample et léger maintenu par une ceinture élastique (1).

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

L'hiver :

Maillot de laine (1).

Pantalon de toile (1).

Espadrilles ou chaussures légères.

(1) Il sera bon que chaque groupe ait une tenue uniforme.

3° **Température et conditions climatiques.**

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

Les exercices seront conduits selon un rythme d'autant plus soutenu que le temps sera plus froid ; 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 hommes 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 hommes revêtiront, sans perdre de temps, la tenue habituelle prescrite.

4° **Hydrothérapie.**

La séance de travail physique *devrait* toujours être suivie de soins de propreté, ablutions et douches, dont l'influence sur le développement physique est considérable après les leçons.

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

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

5° **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 hommes dont la résistance générale paraît un peu entamée. Il évitera d'ajouter une fatigue physique excessive à celle provoquée par les autres exercices auxquels ils peuvent être soumis.

PÉDAGOGIE APPLIQUÉE.

CHAPITRE IV.

TABLEAU D'ENSEMBLE DES ÉLÉMENTS DE LA MÉTHODE (1).

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	PAGES.
<p>CHAPITRE V. ÉVOLUTIONS.</p>			
1	*Prise des distances.....	50-
2	*Marche normale à différentes cadences.....	50
3	*Marche en cercle.....	50
4	*Marche en spirale (l'escargot).....	
5	Former le huit.....	
6	Marche des gymnastes.....	
7	Former les petits cercles intérieurs et extérieurs.....	
8	Former les ailes de moulin.....	
9	*Marche en avant, en arrière, de côté.....	
<p>CHAPITRE VI. ASSOUPPLISSEMENTS.</p>			
<p>A. Positions de départ.</p>			
10	*Station droite.....	
11	*Mains aux hanches.....	
12	*Station écartée.....	
13	*Grande station écartée.....	
14	*Station avant.....	
15	*Assis jambes écartées.....	
16	*Sur le dos.....	
<p>(1) Les éléments précédés d'un astérisque sont ceux dont l'étude et l'exécution sont spécialement indiqués pour les normaux non éduqués et les hommes «à ménager» au cours des quatre premiers mois de l'instruction.</p>			

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	PAGES.
<i>B. Assouplissements des bras.</i>			
17	*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.	
18	*Élévation verticale des bras (différents plans)...	Rythme : 6 mouvements complets à la minute (1 élévation dans chaque plan). Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	
19	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.	
20	*Élévation avant puis écartement arrière des bras.	Rythme : 15 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 10. Maximum : 20.	
21	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.	
22	*Flexion des avant-bras, puis extension avant (verticale, latérale des bras).	Rythme : 15 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 10. Maximum : 20.	
23	Élévation latérale des bras, puis flexion des avant-bras dans un plan horizontal.	Rythme : 15 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 10. Maximum : 20.	
24	*Élévation latérale des bras, puis flexion des avant-bras dans un plan vertical.	Rythme : 15 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 10. Maximum : 20.	
25	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.	

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	PAGES.
26	*Circumduction des bras : a. d'avant en arrière. b. 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.	
27	Circumduction des bras fléchis	Rythme : 5 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 8. Maximum : 16.	
<i>C. Assouplissements des jambes.</i>			
28	*Mains aux hanches : Élévation du genou (différents plans).	Rythme : 3 plans à droite. 3 plans à gauche. 1 à la minute. Répétition : Minimum 4. Maximum : 8.	
29	*Mains aux hanches : Élévation avant et écartement latéral du genou.	Rythme : 8 à droite (à la minute). 8 à gauche (à la minute). Répétition : Minimum : 6. Maximum : 12.	
30	*Mains aux hanches : Élévation de la jambe tendue (différents plans).	Rythme : Mouvements complets ; 3 plans à droite. 3 plans à gauche. 2 à la minute. Répétition : Minimum : 3. Maximum : 6.	
31	*Mains aux hanches : Élévation du genou, puis extension de la jambe (différents plans).	Rythme : Mouvements complets. 3 plans à droite. 3 plans à gauche. 2 à la minute. Répétition : Minimum : 3. Maximum : 6.	
32	*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.	

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	PAGES.
33	*Mains aux hanches : Flexion et extension des jambes (genoux écartés).	Rythme : 10 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 7. Maximum : 14.	
34	*Mains aux hanches : Flexion et extension des jambes, genoux et pieds joints.	Rythme : 10 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 7. Maximum : 14.	
35	*Mains aux hanches : Circumduction de la jambe. a. D'avant en arrière. b. D'arrière en avant.	Rythme : 5 à droite à la minute. 5 à gauche à la minute. Répétition : Minimum : 4. Maximum : 10.	
36	*Sur le dos : Élévation alternative des jambes . .	Rythme : 5 à droite à la minute. 5 à gauche à la minute. Répétition : Minimum : 6. Maximum : 12.	
37	*Sur le dos : Élévation des genoux, extension des jambes.	Rythme : 5 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 6. Maximum : 12.	
38	Sur le dos : Élévation des jambes tendues	Rythme : 5 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 6. Maximum : 12.	
<i>D. Assouplissements du tronc.</i>			
39	*Mains aux hanches : Fente avant (oblique, latérale).	Rythme : 8 à droite à la minute. 8 à gauche à la minute. Répétition : Minimum : 6. Maximum : 12.	
40	*Station écartée, mains aux hanches : Flexion latérale du tronc.	Rythme : 5 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	
41	Mains aux hanches : Station avant avec rotation du tronc.	Rythme : 5 à droite à la minute. 5 à gauche à la minute. Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	PAGES.
42	*Assis jambes écartées, mains aux hanches : Rotation du tronc.	Rythme : 8 à droite à la minute. 8 à gauche à la minute. Répétition : Minimum : 7. Maximum : 15.	
43	Station écartée : Flexion et extension du tronc.	Rythme : 6 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 6. Maximum : 12.	
44	*Station écartée, mains aux hanches : Circum- duction du tronc.	Rythme : 5 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	
45	Station écartée mains aux hanches : Rotation et flexion du tronc.	Rythme : 4 à droite à la minute. 4 à gauche à la minute. Répétition : Minimum : 5 complets. Maximum : 10 complets.	
46	Assis, jambes écartées, mains aux hanches : Rotation et flexion du tronc.	Rythme : 7 à droite à la minute. 7 à gauche à la minute. Répétition : Minimum : 6. Maximum : 12.	
47	*Sur le dos : Flexion du tronc	Rythme : 5 mouvements à la minute. Répétition : Minimum : 3. Maximum : 10.	
48	*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.	
<i>E. Assouplissements combinés.</i>			
49	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.	

NUMÉRO des éléments	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	PAGES.
50	Fente avant avec élévation latérale des bras, flexion et extension de la main.	Rythme : 8 à gauche à la minute. 8 à droite à la minute. Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	
51	*Station avant avec rotation du tronc et élévation latérale des bras.	Rythme : 8 à gauche à la minute. 8 à droite à la minute. Répétition : Minimum : 6. Maximum : 12.	
52	*Mains aux banches : Flexion du tronc avec élévation arrière de la jambe.	Rythme : 8 à gauche à la minute. 8 à droite à la minute. Répétition : Minimum : 6. Maximum : 12.	
53	*Flexion du tronc avec élévation arrière de la jambe et élévation latérale des bras.	Rythme : 8 à gauche à la minute. 8 à droite à la minute. Répétition : Minimum : 6. Maximum : 12.	
<i>F. Assouplissements dissymétriques.</i>			
54	*Déplacement vertical d'un avant-bras et horizontal de l'autre.	
55	*Mouvement de traction verticale d'un bras et circumduction de l'avant-bras opposé.	
56	*Cercle des mains en sens opposé	
57	*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.	
58	Les mouvements de bras avec un temps de retard :	Répétition :	
	a. Flexion des avant-bras puis extension des bras (avant, verticale ou latérale).	a. Minimum : 10. Maximum : 20.	
	* b. Élévation latérale des bras, puis flexion des avant-bras dans un plan horizontal.	b. Minimum : 10. Maximum : 20.	
	* c. Élévation latérale des bras puis flexion des avant-bras dans un plan vertical.	c. Minimum : 10. Maximum : 20.	
	d. Élévation latérale des bras puis flexion des avant-bras, l'un dans un plan horizontal, l'autre dans un plan vertical.		
59	*Station écartée : Circumduction des bras en sens opposé.	Minimum : 10. Maximum : 20. Exécuter d'abord 5 fois (10 fois) les circumductions, puis en changer le sens.	

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	PAGES.
60	Les exercices énoncés aux numéros 57, 58 et 59 exécutés en marchant.		
61	Flexion et extension des jambes, genoux écartés, avec :	Répétition : Minimum : 7. Maximum : 14. (7 et 14 indiquent le nombre d'assouplissements des jambes).	
	a. Flexion des avant-bras puis extension (avant, latérale, verticale) des bras avec un temps de retard.	
	b. Élévation latérale des bras puis flexion des avant-bras dans un plan (vertical) avec un temps de retard	
	c. Élévation latérale des bras puis flexion des avant-bras, l'un dans un plan horizontal, l'autre dans un plan vertical.	
	d. 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.	
<i>G. Assouplissements de la cage thoracique.</i>			
62	*En portant alternativement les épaules en avant et en arrière.	Répétition : 3 à 5 fois.	
63	*Avec circumduction des épaules	Répétition : 3 à 5 fois.	
64	*Avec élévation des bras fléchis	Répétition : 3 à 5 fois.	
65	*Avec élévation des bras tendus	Répétition : 3 à 5 fois.	
66	*Avec circumduction des bras fléchis	Répétition : 3 à 5 fois.	
67	*Avec circumduction des bras tendus	Répétition : 3 à 5 fois.	
68	Station écartée avec flexion et extension du tronc.	Répétition : 3 à 5 fois.	
CHAPITRE VII.			
MARCHER.			
<i>Exercices éducatifs.</i>			
69	*Marche sur la pointe des pieds	
70	*Marche avec élévation des genoux	
71	*Marche en extension	

NUMERO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	PAGES.
72	*Marche allongée avec grand balancement des bras.	
73	*Marche allongée en flexion du tronc.....	
<i>Applications.</i>			
74	*Marche allongée rapide.....	
75	*Marche en flexion du tronc.....	
76	*Marche en terrains variés.....	
77	*Marche à quatre pattes.....	
78	*Marches rampantes.....	
 CHAPITRE VIII. GRIMPER. — <i>Exercices éducatifs — Suspensions.</i>			
79	*Suspension inclinée.....	Répétition : Minimum : 4. Maximum : 10.	
80	*Suspension inclinée : Flexion des bras.....	Répétition : Minimum : 3. Maximum : 6.	
81	Suspension inclinée : Écarter et rapprocher les mains.	Répétition : Minimum : 3. Maximum : 6.	
82	*Suspension allongée.....	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	
83	*Suspension allongée : Élévation des genoux..	Répétition : Minimum : 3. Maximum : 6.	
84	Suspension allongée : Élévation des genoux, puis extension des jambes.	Répétition : Minimum : 6. Maximum : 16.	
85	Suspension allongée : Élévation des jambes tendues.	Répétition : Minimum : 3. Maximum : 6.	
86	*Suspension allongée : Flexion des bras.....	Répétition : Minimum : 3. Maximum : 6.	
87	Suspension allongée : Mouvements de jambes combinés avec flexion des bras.	Répétition : Minimum : 3. Maximum : 6.	

NUMERO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	PAGES.
<i>Exercices éducatifs. — Appuis.</i>			
88	*Appui avant au mur, sur une barre ou sur le sol.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	
89	*Appui tendu sur une barre	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	
90	*Appui tendu sur deux barres	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	
91	*Sauter à l'appui tendu sur une ou deux barres : Sauter à terre.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	
92	*Appui avant au mur sur une barre ou sur le sol : Flexion et extension des bras.	Répétition : Minimum : 3. Maximum : 8.	
93	*Étant à l'appui tendu, franchir la barre ou la poutre avec appui d'un pied.	Répétition : Minimum : 4. Maximum : 8.	
94	*Appui tendu sur la poutre : Se mettre à cheval et progresser en avant et en arrière.	
95	*Appui tendu à la poutre : Se mettre à cheval et debout.	
96	*Marcher sur la poutre en avant, en arrière, de côté ; se mettre à cheval.	
97	*Appui tendu sur deux barres : Progression en avant, en arrière, en déplaçant alternativement (simultanément) les mains.	
98	*Appui tendu sur deux barres : Flexion et extension des bras.	Répétition : Minimum : 3. Maximum : 8.	
99	Appui tendu sur deux barres : Franchir une barre avec balancement en passant en avant ou en arrière des mains.	Répétition : Minimum : 4 (dont 2 fois en avant). Maximum : 8 (dont 4 fois en avant).	
100	Appui tendu sur deux barres : Progression en avant, en arrière, en se mettant à cheval.	Répétition : Minimum : 6 déplacements complets dans chaque sens. Maximum : 1 longueur de barre en progressant en avant plus 1 longueur de barre en progressant en arrière.	
<i>Applications.</i>			
101	*Progression à cheval en avant sur la poutre placée à deux mètres de hauteur.	
102	*Grimper aux échelles obliques (verticales) avec les mains et les pieds.	

NUMERO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	PAGES.
103	*Passage de la poutre placée à deux mètres de hauteur.	
104	*Suspension allongée à une barre : Translation latérale bras tendus (bras fléchis) avec balancement.	
105	*Suspension allongée à deux barres : Progression en avant, en arrière, avec et sans balancement.	
106	*Grimper à une ou deux perches (ou cordes) à l'aide des pieds et des mains.	
107	*Passage du portique en marchant, en courant.	
108	*Grimper à une planche inclinée à 45°.	
109	*Grimper à la corde inclinée.	
110	Les deux barres étant dans le même plan vertical : Passer entre les barres en se servant seulement de la barre supérieure.	Répétition : Minimum : 4. Maximum : 8.	
111	Les deux barres étant dans le même plan vertical : Franchir la barre supérieure en se servant des deux barres.	Répétition : Minimum : 4. Maximum : 8.	
112	*Étant à l'appui tendu : Franchir la barre en passant les jambes à droite, à gauche.	
113	Progresser à la poutre par-dessous.	
114	*Grimper au mat.	
115	*Rétablissement sur une jambe.	
116	Rétablissement par renversement.	
117	*Rétablissement sur les avant-bras.	
118	Rétablissement alternatif.	
119	*Grimper aux échelles obliques, à une ou deux perches ou cordes sans les pieds.	
120	*Grimper à la corde verticale placée le long d'un mur.	
121	Grimper à la perche inclinée appuyée contre un mur.	
122	*Escalade d'une barrière avec aides.	
123	*Escalade d'une palanque.	
124	*Escalade d'un mur avec et sans aides.	

CHAPITRE IX.

SAUTER.

Exercices éducatifs.

125	*Balancement des bras avec flexion coordonnée des jambes.	
126	*Lancer de jambe en avant.	
127	*Sautillements jambes tendues.	
128	*Sautillements avec écartement latéral des jambes.	

NOMÉRO des éléments	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	PAGES.
129	*Sautillements avec écartement avant et arrière des jambes.	
130	*Sauts sur place avec élévation des genoux..	
131	*Sauts sur place avec extension du tronc et élévation verticale des bras.	
132	*Sauts sur place avec lancer d'une jambe en avant et de l'autre en arrière.	
133	*Sauts sur place avec élévation simultanée des jambes tendues.	
134	*Sauts sur place avec élévation alternative des jambes tendues.	
135	Sauts à la corde.....	
136	*Saut en longueur (en hauteur) avec 1, 2, 3, 4 pas d'élan.	
137	*Saut en longueur (en hauteur) avec élan, pied d'appel imposé.	
138	Sauts successifs en longueur.....	
<i>Applications.</i>			
139	Saut en longueur sans élan.....	
140	Saut en hauteur de face sans élan.....	
141	Saut en hauteur de côté sans élan.....	
142	Saut de bas en haut.....	
143	*Saut en longueur avec élan.....	
144	*Saut en hauteur de face avec élan.....	
145	*Saut en hauteur de côté avec élan.....	
146	*Saut combiné en longueur et hauteur.....	
147	*Saut de barrière avec appui d'une jambe...	
148	*Saut avec appui d'un pied et d'une main...	
149	*Saut avec appui des mains, à droite, à gauche.	
150	*Saut de côté avec appui d'une main, à droite, à gauche.	
151	*Saut en profondeur.....	
152	*Saut en profondeur étant en suspension.....	
153	*Saut combiné en longueur et profondeur.....	
154	Saut en profondeur avec une perche.....	
155	Saut en longueur avec une perche.....	
CHAPITRE X.			
LEVER-PORTER.			
<i>Exercices éducatifs.</i>			
156	Porter un objet sur la tête.....	
157	Passer de côté d'objets divers.....	

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	PAGES.
158	*Passe-passe entre les jambes d'objets divers.	
159	*Passe-passe par-dessus la tête d'objets divers.	
160	Porter à deux un camarade en le saisissant sous les bras.	
161	*Porter sur les épaules un camarade en appui tendu.	
162	*Porter sur les bras élevés latéralement un camarade en appui tendu.	
163	*Soulever un camarade raidi couché à terre, en le prenant sous les bras ; le mettre debout.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	
164	*Soulever un camarade raidi couché à terre, en le prenant sous la nuque ; le mettre debout.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	
165	*Soulever sur les avant-bras placés horizontalement, un camarade en appui tendu.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	
166	*Soulever un camarade en plaçant la tête entre ses jambes.	Répétition : Minimum : 3. Maximum : 6.	
<i>Applications.</i>			
167	*Charger et transporter un sac léger sur l'épaule.	
168	*Charger et transporter un sac léger sur la nuque (la tête).	
169	*Porter un camarade à deux [chaise à porteurs] (1 ^{er} procédé).	
170	*Porter un camarade à deux (2 ^e procédé).	
171	*Porter un camarade à cheval sur le dos.	
172	*Porter un camarade sur l'épaule	
173	Porter un camarade sur la nuque et sur les épaules.	
174	*Porter un camarade sur les épaules.	
175	*Porter un camarade à deux (3 ^e procédé).	
176	Porter un camarade sur les bras.	
177	*Passe-passe de côté d'objets lourds.	
178	*Passe-passe par-dessus la tête d'objets lourds.	
179	*Charger et transporter un sac lourd sur une épaule.	
180	Soul, charger et transporter un madrier.	
181	Par équipe, charger et transporter une poutre, un rail, un arbre.	
182	Charger et transporter sur les bras (sur l'épaule) un camarade couché à terre.	
183	*Course avec fardeau.	

NOMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	PAGES.
CHAPITRE XI.			
COURIR.			
<i>Exercices éducatifs.</i>			
184	*Étude de la foulée sur place.....		
185	*Élévation alternative des genoux.....	Cadence minimum : 60. Cadence maximum : 150.	
186	*Étude de la foulée en courant.....	Cadence minimum : 60. Cadence maximum : 90 à 100.	
187	Foulées coupées de deux ou trois bonds.....		
<i>Applications.</i>			
188	Course avec crochets.....		
189	*Course par bonds avec plaquages au sol.....		
190	*Course à allure moyenne.....		
191	*Course en flexion du tronc.....		
192	*Course à allure rapide.....		
193	Course avec relais.....		
194	*Course en terrains variés.....		
CHAPITRE XII.			
LANCER.			
<i>Exercices éducatifs.</i>			
195	Lancer du medicine-ball en avant par extension horizontale des bras, (à deux face à face).....		
196	Lancer du medicine-ball au-dessus de la tête par extension verticale des bras (seul).....		
197	Lancer du medicine-ball en avant par extension horizontale d'un bras, (à deux face à face).....		
198	Lancer du medicine-ball en avant par balancement horizontal du bras tendu et rotation du tronc (à deux face à face).....		
199	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).....		
200	Lancer vertical du medicine-ball au-dessus de la tête par extension du tronc flechi latéralement et balancement de bas en haut des bras tendus (seul).....		
201	Lancer du medicine-ball en avant par extension du tronc flechi et balancement de bas en haut des bras tendus (à deux face à face).....		

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	PAGES.
202	Lancer vertical du medicine-ball par extension du tronc fléchi et balancement de bas en haut des bras tendus (seul).	
203	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).	
204	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).	
205	Lancer du medicine-ball en avant par abaissement des bras tendus et flexion du tronc (à deux face à face).	
206	*Jonglage avec un boulet au-dessus de la tête par flexion latérale du tronc et extension du bras fléchi.	
207	*Jonglage avec un boulet devant le corps par rotation du tronc et balancement horizontal du bras tendu.	
208	*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>Applications.</i>			
209	*Lancement d'objets légers bras tendu.....	
210	*Lancement d'objets légers bras tendus.....	
211	*Lancement d'objets légers par balancement du bras d'arrière en avant.....	
212	*Lancer de grenades debout par balancer du corps sans élan.....	
213	*Lancer de grenades à genou.....	
214	*Lancer de grenades couché.....	
215	*Lancer de grenades par détente du bras fléchi.....	
216	*Lancer de grenades par balancer du corps avec élan.....	
217	*Lancement d'objets lourds.....	
218	Lancement de cordes, bouées.....	
CHAPITRE XIII.			
ATTAQUER ET SE DÉFENDRE.			
<i>Exercices d'opposition.</i>			
219	*Résistance à l'extension de la tête (à terre à deux).	Répétition : Minimum : 8. Maximum : 15.	

02

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	PAGES.
220	*Résistance à la flexion de la tête en avant (à deux).	Répétition : Minimum : 8. Maximum : 15.	
221	*Résistance à la flexion latérale de la tête (à deux).	Répétition : Minimum : 8. Maximum : 15.	
222	Résistance à la flexion et à l'extension de la main.	Répétition : Minimum : 10. Maximum : 20.	
223	Résistance à l'abduction du poignet et de l'avant-bras.	Répétition : Minimum : 8. Maximum : 15.	
224	Résistance à l'écartement latéral du bras.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	
225	Résistance à la flexion des avant-bras.	Répétition : Minimum : 8. Maximum : 15.	
226	Résistance à l'extension avant des bras.	Répétition : Minimum : 8. Maximum : 16.	
227	*Exercice de traction d'un bras.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	
228	*Exercice de traction par les poignets (les avant-bras).	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	
229	*Dégagement de poignet par extension du bras.		
230	*Dégagement de poignet par flexion de l'avant-bras.		
231	*A deux, assis face à face : Résistance à l'extension des jambes.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	
232	*A deux, assis face à face : Résistance à l'écartement et au rapprochement des jambes.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	
233	*Résistance à la fixation des épaules en arrière.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	
234	*Pousse-pousse sur place avec un bras.	Répétition : Minimum : 10 Maximum : 20 } de chaque bras.	
235	*Charger un camarade sur l'épaule et le repousser par une extension des jambes, du tronc et des bras.	Répétition : Minimum : 5. Maximum : 10.	
<i>Luttes de traction et de répulsion.</i>			
236	Lutte indienne.		
237	*Lutte de côté (répulsion).		

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	PAGES.
238	*Lutte dos à dos (répulsion).....	
239	Lutte de résistance par le poignet.....	
240	En se tenant par le poignet, chercher à se dé- placer.	
241	*Lutte de traction par les bras.....	
242	*Lutte de répulsion à deux de face (bras fléchis).	
243	*Lutte de répulsion à deux, mains sur les épaules.	
244	*Lutte de répulsion, épaule contre épaule..	
245	*Lutte au carré.....	
246	*Lutte au bâton à une ou deux mains.....	
247	*Lutte au bâton (à deux assis, face à face)...	
248	*Lutte de répulsion à la perche (à deux)...	
249	*Lutte de traction à la perche (à deux).....	
250	*Lutte de traction à la corde de face (à deux).	
251	*Lutte de traction à la corde de dos (à deux).	
252	*Lutte de répulsion à la perche (par équipes).	
253	*Lutte de traction à la perche (par équipes).	
254	*Lutte de traction à la corde de face (par équipes).	
255	Lutte de traction à la corde de dos (par équipes).	
 <i>Corps à corps (1).</i> 			
<i>a. ATTAQUE.</i>			
256	Feinte à la figure.....	
257	Coup de poing (direct).....	
258	Coup de poing (crochet).....	
259	Coup de pied de pointe.....	
260	Coup de pied chassé.....	
261	Étranglement de face.....	
262	Étranglement par derrière.....	
<p>(1) Tous les coups de corps à corps constituent des <i>Applications militaires</i> se rattachant à la famille Attaque et défense. Ils pourront être appris au cours de séances spéciales; leur exécution correcte et rapide devra être connue de tous les hommes mobilisables.</p>			

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	PAGES.
<i>b.</i> DÉFENSE ET RIPOSTE			
263	Sur attaque par coup de poing	
264	Sur attaque par coup de pied	
265	Sur attaque par prise à bras le corps	
266	Sur attaque par étranglement :		
	<i>a.</i> Arm lock	
	<i>b.</i> Viens donc	
267	Sur attaque par derrière	
CHAPITRE XIV.			
NAGER.			
268	*Étude des mouvements de la brasse hors de l'eau	
269	*Mise en confiance avec l'eau	
270	*La brasse	
271	*La nage sur le dos	
272	*Séance de natation	
273	*Plongeurs	
274	*Plongeon flèche	
275	*Sauvetage	
CHAPITRE XV.			
PETITS JEUX.			
<i>Grimper.</i>			
276	*Le chat suspendu	
277	*La chèvre	
278	*La quille humaine	
<i>Sauter.</i>			
279	*La poursuite à cloche-pied	
280	*Les jarcotons	
281	*Le coupe-jarret en cercle	
282	*Le coupe-jarret en colonne	
283	*Le saute-mouton au but	
284	*Le saute-mouton à la poursuite	
285	Le kangourou	

NUMÉRO des éléments.	ÉNONCÉ.	RYTHME ET RÉPÉTITION.	PAGES.
<i>Lever-Porter.</i>			
286	*La balle cavalière	
287	*L'ours	
<i>Courir.</i>			
288	*Les coins	
289	*Les petits paquets	
290	*La navette	
291	La navette aux brassards	
292	*Pile ou face	
293	Le va-et-vient	
294	*La balle au chasseur	
295	Le loup et l'agneau	
296	*L'épervier	
297	*Course à deux sur deux jambes	
<i>Lancer.</i>			
298	*La balle au pot	
299	Le croquet-ballon	
300	Le touche-ballon	
301	*L'esquive-ballon	
302	*La balle au terrain	
<i>Attaque et défense.</i>			
303	*Les prisonniers	
304	*Les deux camps	
305	*Les chandelles empoisonnées	
306	*Manchot maître chez lui	
307	*Le tournoi	
CHAPITRE XVI.			
GRANDS JEUX.			
308	*Les barres	
309	*Le drapeau	
310	*La grande-thèque	
311	*Le bat-ball	
312	*Le ballon militaire	
313	*Le volley-ball	

CHAPITRE V.
ÉVOLUTIONS.

1. Prise de distances.

Les hommes 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 :

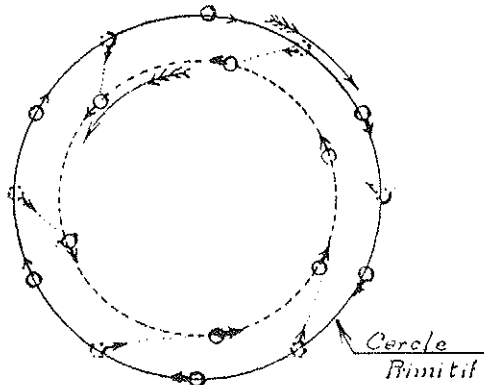
Sur le centre, à (un, deux, trois) pas Marche !

A ce commandement, les hommes se portent rapidement à la distance indiquée, sans étendre les bras.

2. Marche normale à différentes cadences.

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

3. Marche en cercle.



La classe étant formée en cercle, la faire numérotée.

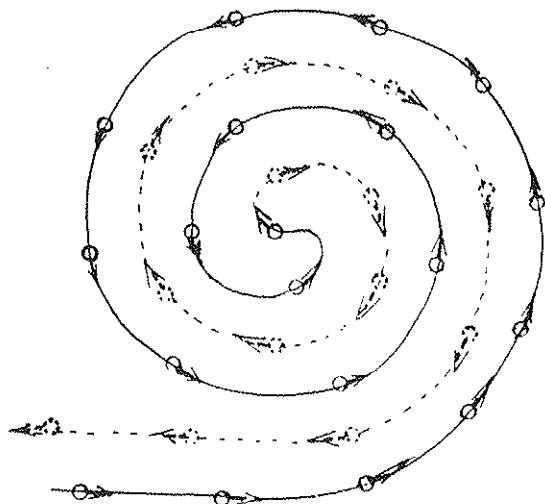
A l'indication « *Formez le cercle intérieur!* » les numéros pairs (impairs) changent de direction vers l'intérieur et forment un cercle tournant dans un sens opposé à celui des numéros impairs (pairs).

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.

4. Marche en spirale. — (L'escargot.)

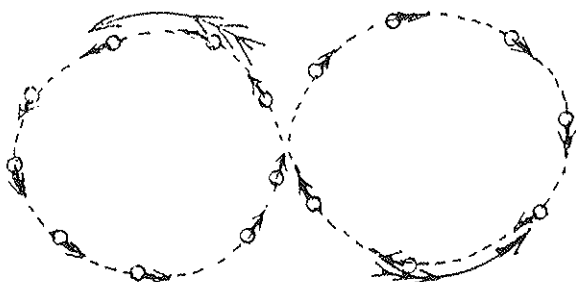


L'instructeur commande « *A droite, ou à gauche, marche en spirale, Marche!* »

Le 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'homme qui conduit progresse droit devant lui. La classe est arrêtée lorsqu'elle est en colonne rectiligne.

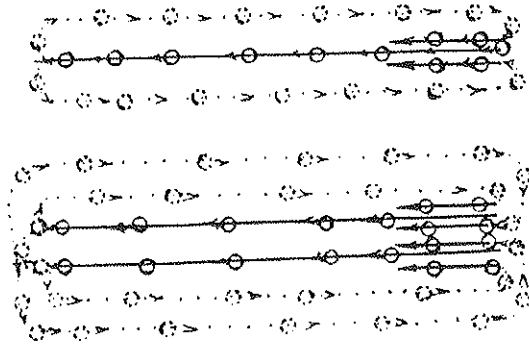
Pour bien exécuter cette marche il faut placer en tête un homme exercé.

5. Former le huit.



Les hommes sont placés en colonne par un ou en cercle. Au commandement de : « *Formez le huit Marche!* » l'homme 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!* »

6. Marche des gymnastes.

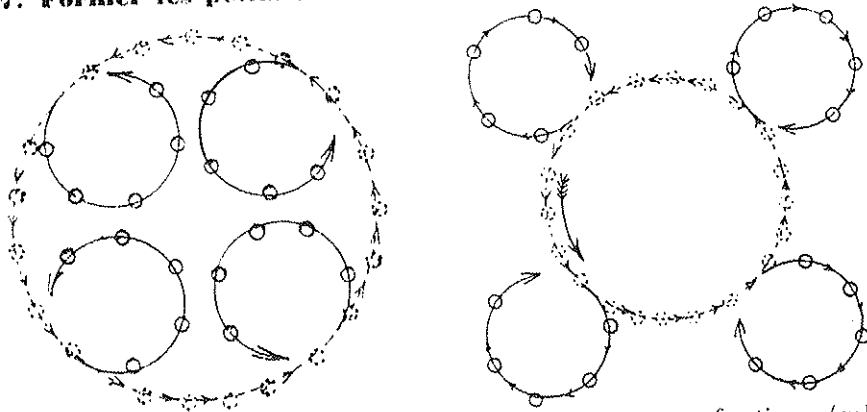


Les hommes étant placés en colonne par deux ou par quatre numérotés et en marche, l'instructeur commande : *Marche des gymnastes Marche !* : La file (ou les files) de droite changent de direction à droite; la file (ou les files) de gauche, à gauche. A l'indication de l'instructeur, la colonne se reforme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

Étant en colonne par un, au commandement de : « *Marche des gymnastes Marche !* » l'homme 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) les rangs pairs font deux changements successifs de direction à droite et les rangs impairs deux changements successifs de direction à gauche. A l'indication de l'instructeur la colonne se reforme par les mêmes moyens.

7. Former les petits cercles intérieurs et extérieurs.

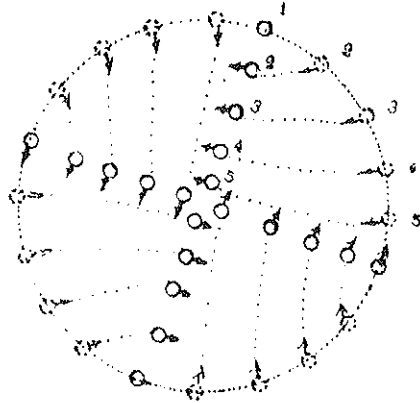


La classe étant formée en cercle, la faire numérotée en quatre fractions égales. A l'indication : « *Formez les petits cercles intérieurs !* » chaque fraction conduite par les numéros 1 forme un petit cercle à l'intérieur.

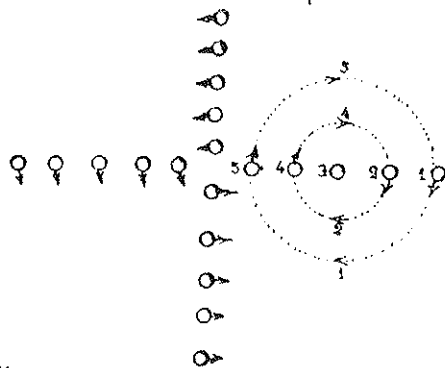
A l'indication : « *Reformez le cercle !* » le grand cercle est reformé par les moyens inverses et la première direction de marche est reprise.

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.

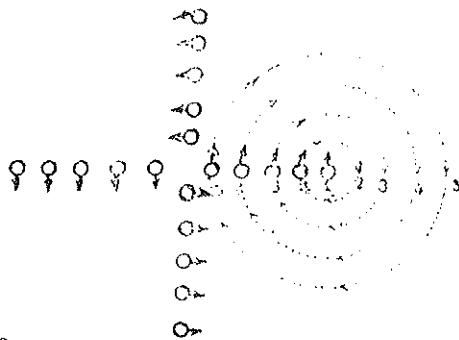
8. Former les ailes de moulin.



La classe étant formée en cercle, la faire numérotée en quatre fractions égales. Au commandement : « 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 hommes 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.

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

Les hommes 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.

CHAPITRE VI.

LES ASSOUPPLISSEMENTS.

Les assouplissements sont des mouvements à effets correctifs et à effets localisés sur les articulations et sur les muscles qui les commandent. Les assouplissements combinés et dissymétriques exercent en outre une action importante sur le système nerveux.

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.

*
* *

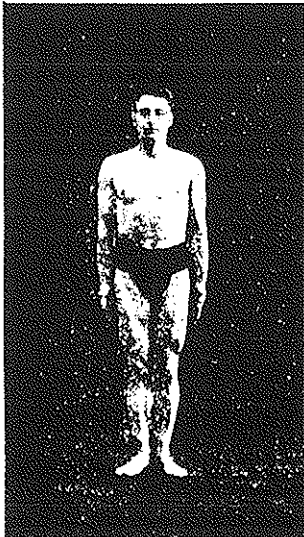
NOTA. — La présentation des exercices de la Méthode est faite sur deux colonnes :

Colonne de gauche : Description du mouvement.

Colonne de droite : Fautes à éviter.

A. Positions de départ.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

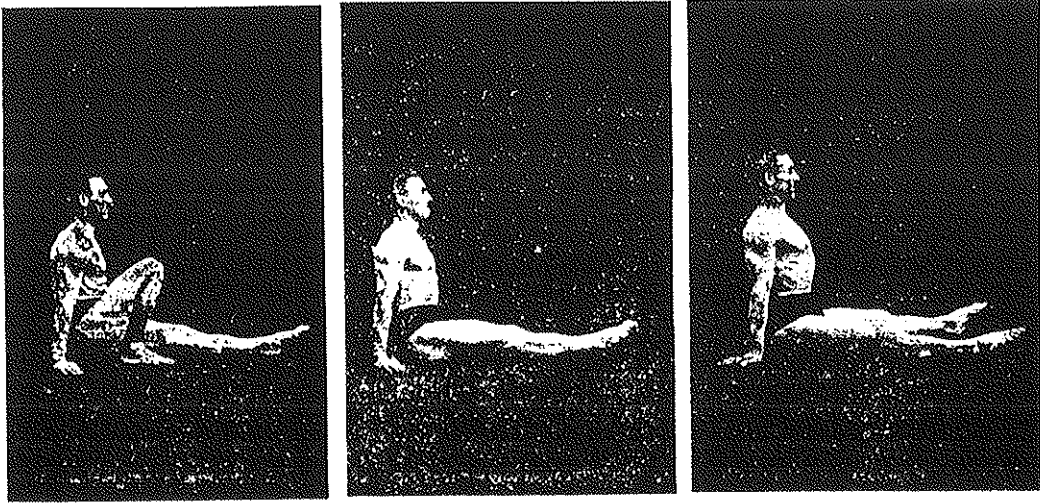
14. Station avant.



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.

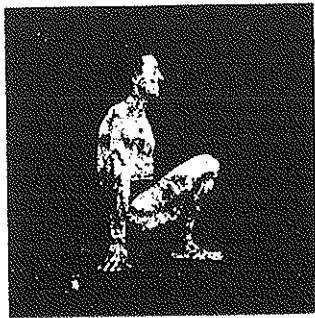
15. Assis jambes écartées.



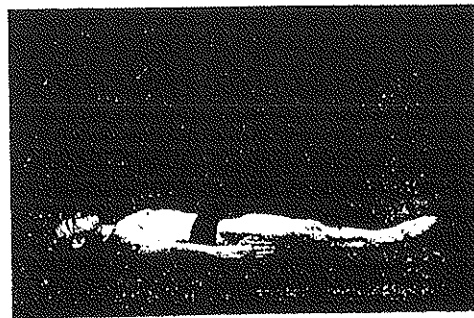
Fléchir la jambe droite en portant la jambe gauche en avant; prendre appui des mains sur le sol, s'asseoir en étendant la jambe droite près de la jambe gauche; écarter les jambes tendues, pieds en extension en portant les bras légèrement en arrière et en dehors, mains au sol.

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

16. Sur le dos.



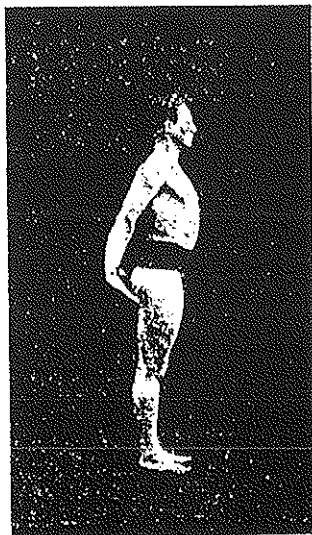
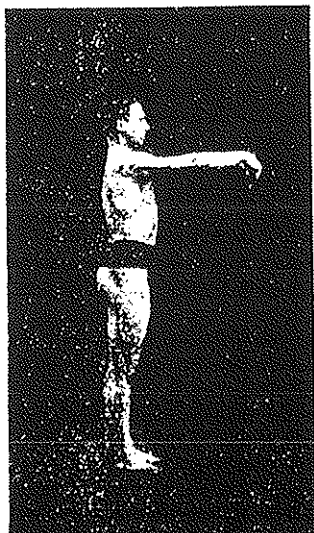
Fléchir les jambes en prenant appui des mains sur le sol un peu en arrière des talons, s'asseoir en étendant les jambes réunies en avant et se coucher sur le sol dans la position du «Garde à vous», pieds réunis et en extension, tête reposant à terre.



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

B. Assouplissements des bras.

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

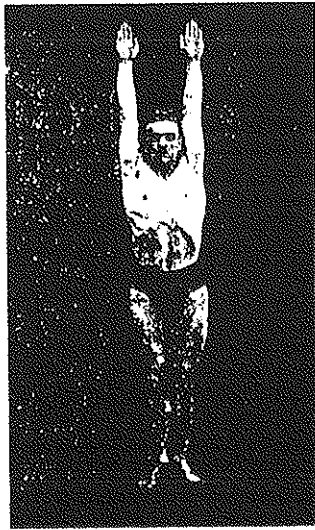
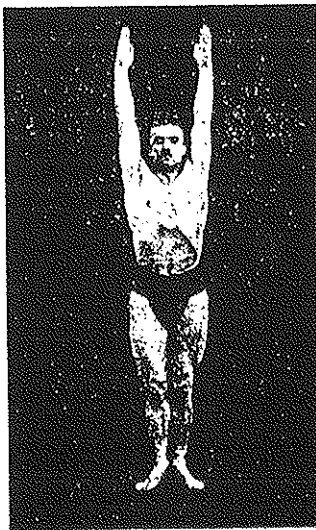
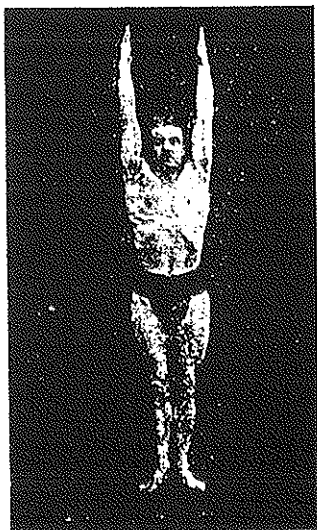


Élever horizontalement les bras tendus successivement dans les plans : avant, oblique et latéral, avec flexion des mains lorsque les bras s'élèvent et extension des mains lorsqu'ils s'abaissent.

Bras élevés plus haut que l'horizontale.

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

18. Élévation verticale des bras (différents plans)

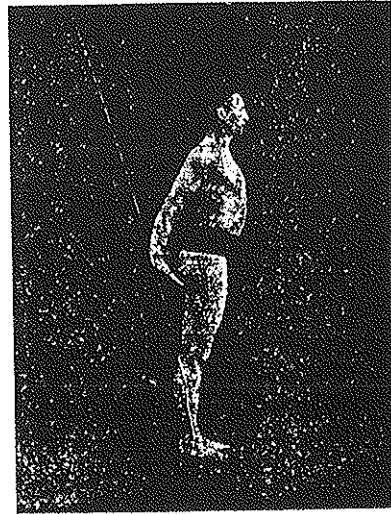
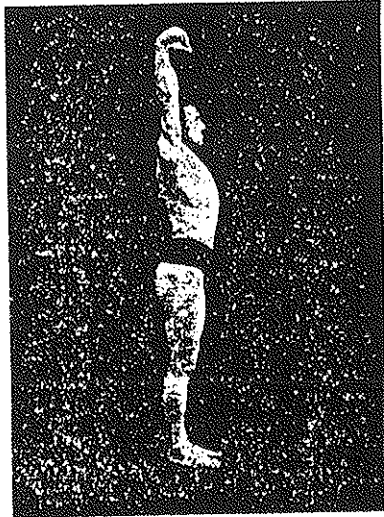


Élever verticalement les bras tendus successivement dans les plans avant, oblique et latéral.

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.

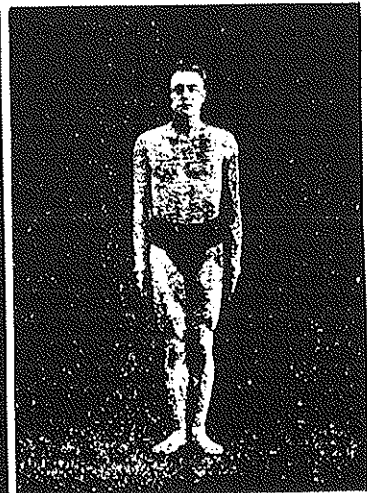
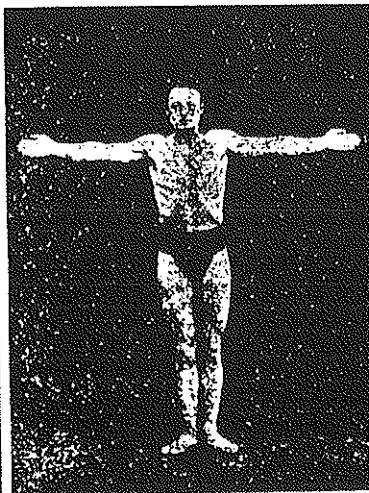
19. Élévation verticale des bras avec flexion et extension de la main (différents plans).



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

Comme au n° 18.

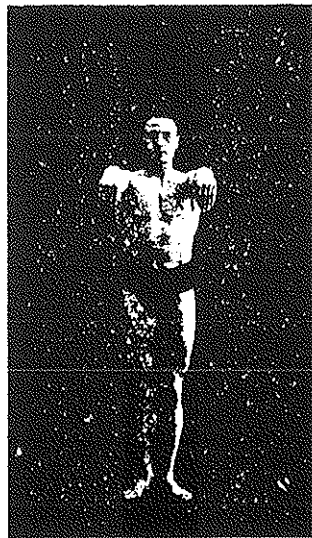
20. Élévation avant puis écartement arrière des bras.



Élever horizontalement les bras tendus dans le plan avant, les écartier 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.

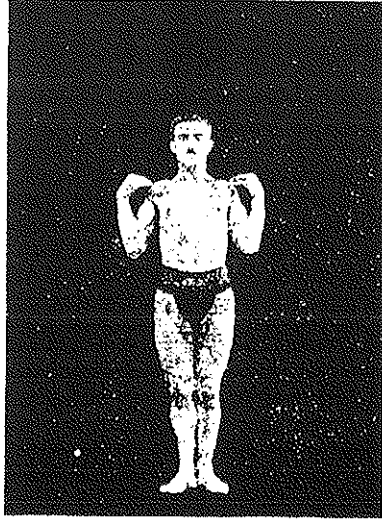
21. Élévation avant puis écartement arrière des bras avec flexion et extension de la main.



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° 20.

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



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

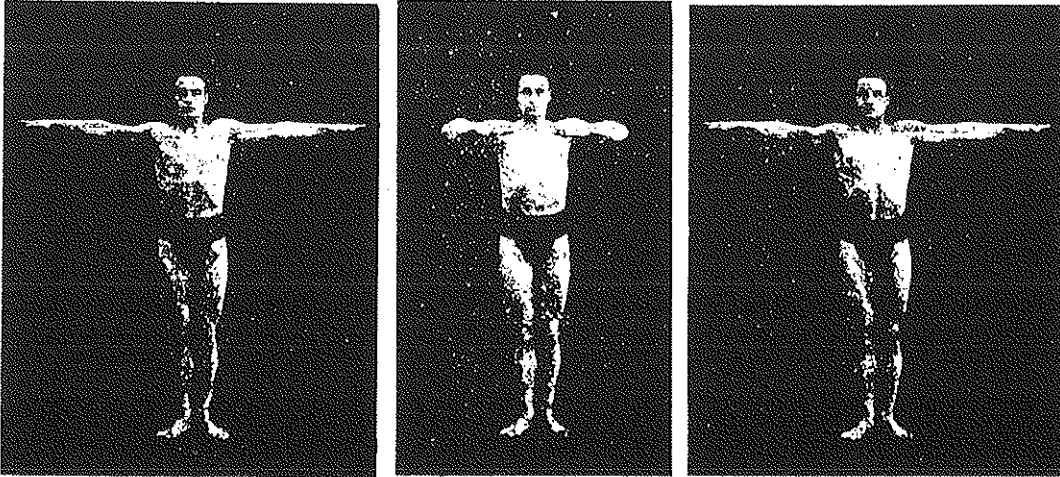
- a. Étendre les bras en avant, les paumes des mains se faisant face. Revenir à la position de départ par les moyens inverses ;
- b. Étendre les bras verticalement à l'écartement des épaules, paumes des mains se faisant face. Revenir à la position de départ par les moyens inverses ;
- c. Étendre les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

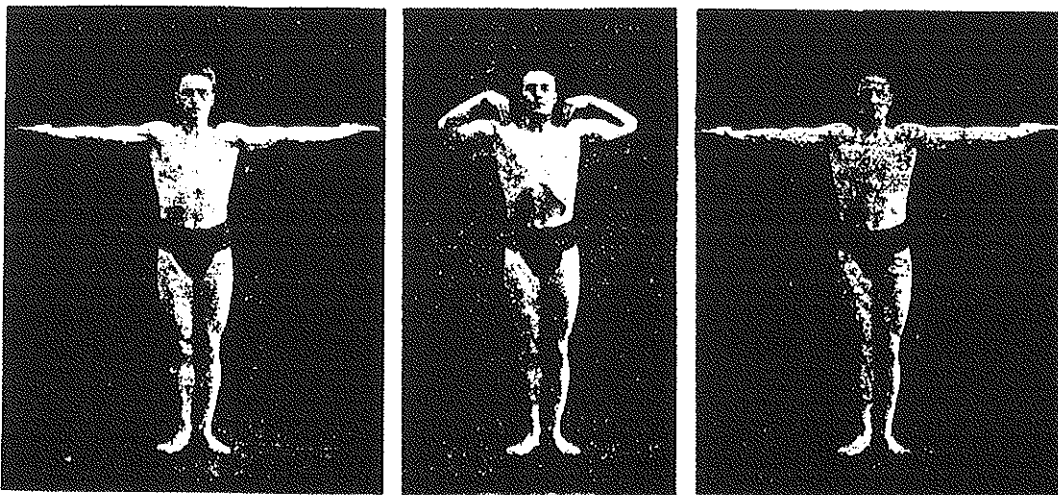
23. Élévation latérale des bras, puis flexion des avant-bras dans un plan horizontal.



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.

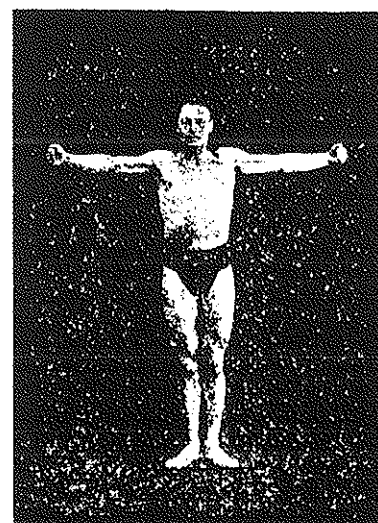
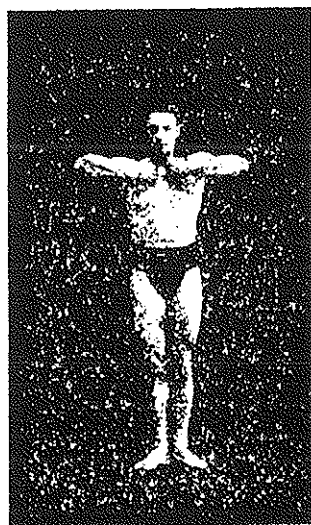
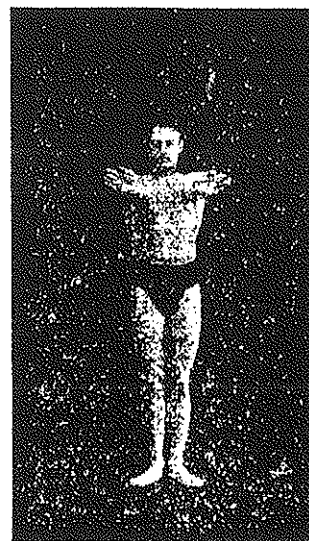
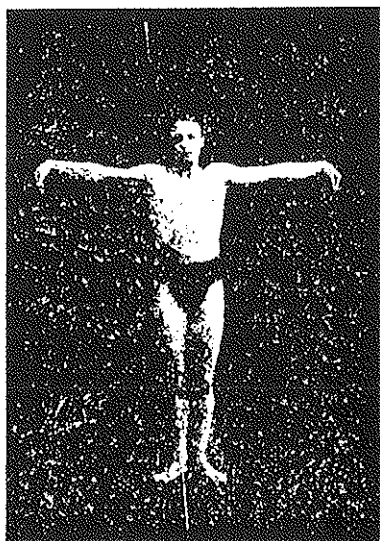
24. Élévation latérale des bras, puis flexion des avant-bras dans un plan vertical.



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° 23.
Coudes abaissés pendant la flexion des avant-bras sur les bras.

25. Élévation latérale des bras, puis rapprochement 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.

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

a. *D'avant en arrière :*

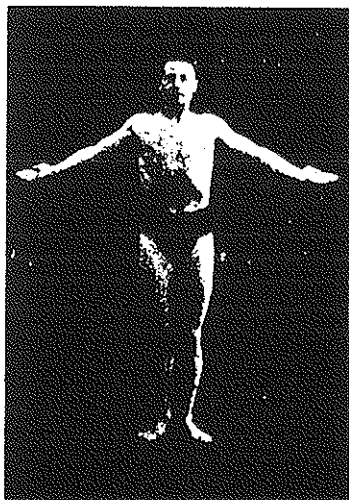
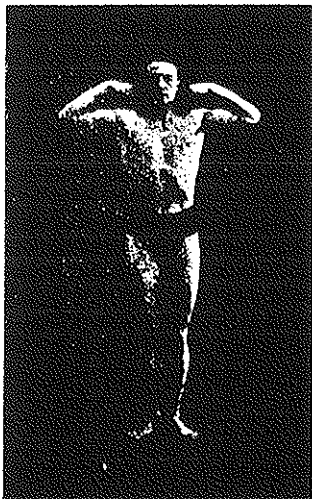
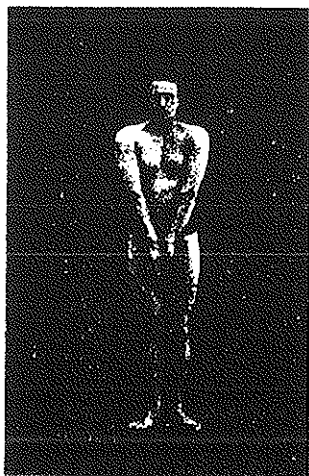
Élever les bras tendus, poignets souples, jusqu'à la verticale; continuer la circumduction en abaissant les bras latéralement et en arrière, paumes des mains en dessus. Revenir à la position de départ.

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.

27. Circumduction des bras fléchis.

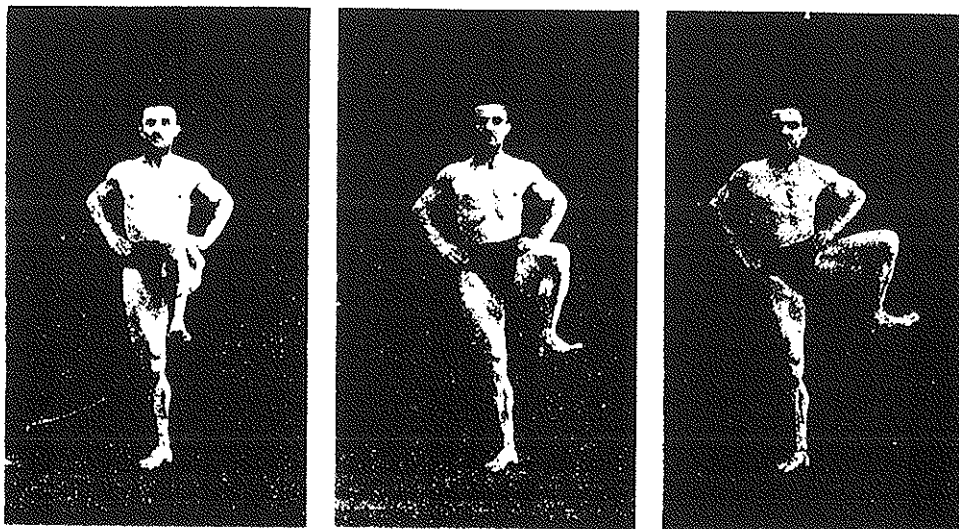


Porter les épaules en avant, les mains se joignant dos à dos, élever les coudes le plus haut possible, l'avant-bras et la main pendant naturellement; continuer la circumduction en portant les coudes le plus loin possible en arrière; écarter les avant-bras, en les abaissant en arrière d'un mouvement continu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

Comme au n° 26.
Avant-bras écartés avant l'élévation maximum des coudes.

C. Assouplissements des jambes.

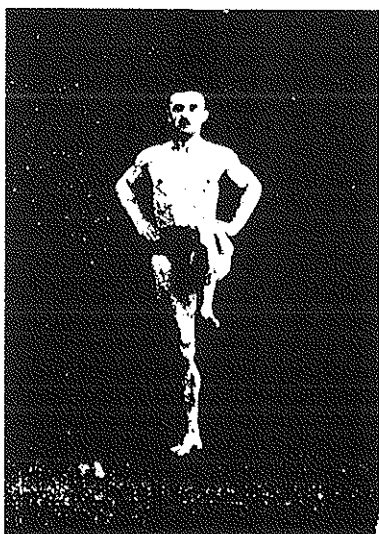
28. Mains aux hanches. — Élévation du genou (différents plans).



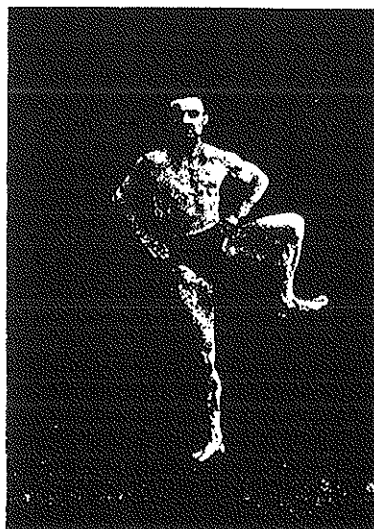
Élever le genou le plus haut possible successivement dans les plans avant, oblique et latéral, pied en flexion pendant l'élévation, pied en extension pendant l'abaissement.

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

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

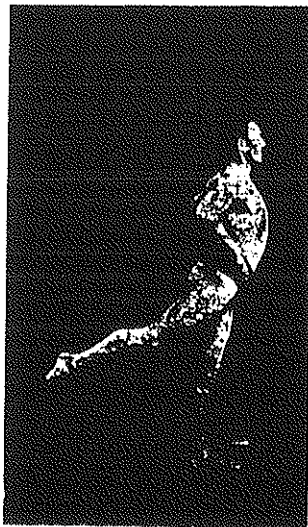
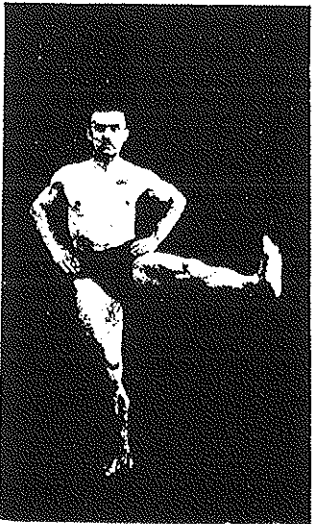
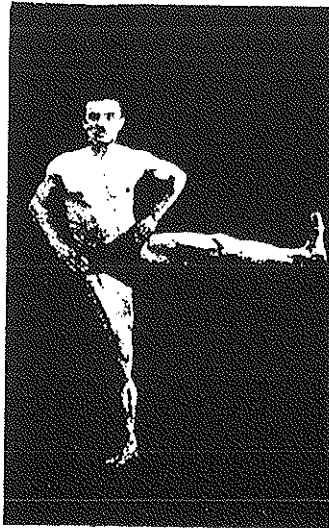
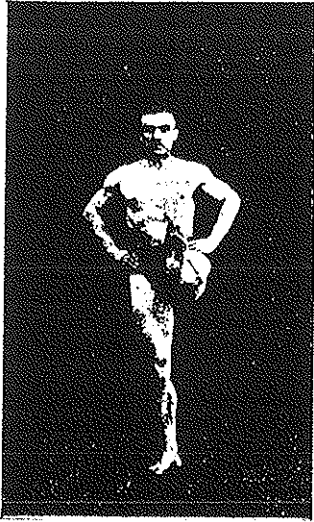


Élever le genou le plus haut possible en avant, pied en flexion, puis le porter latéralement et revenir à la position de départ pied en extension



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

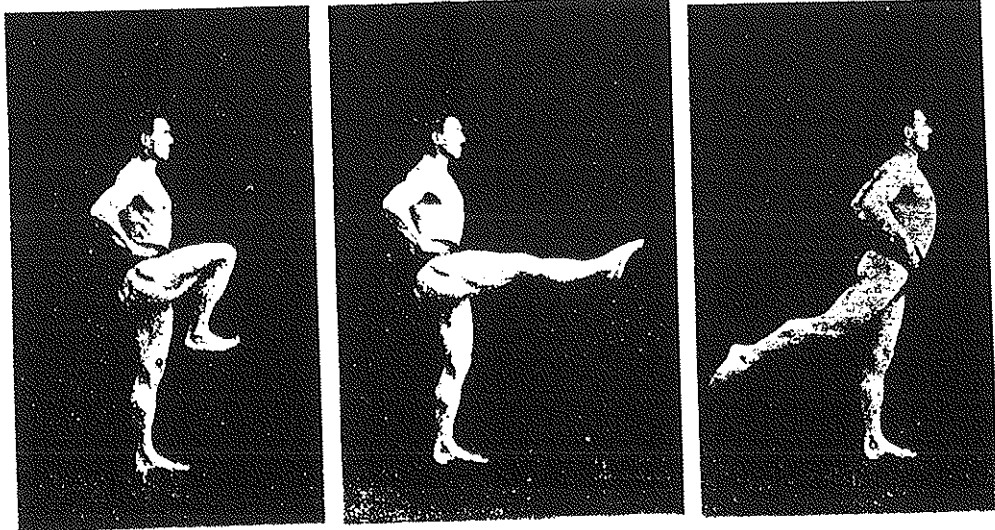
30. Mains aux hanches. — Élévation de la jambe tendue (différents plans).



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.

31. 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.

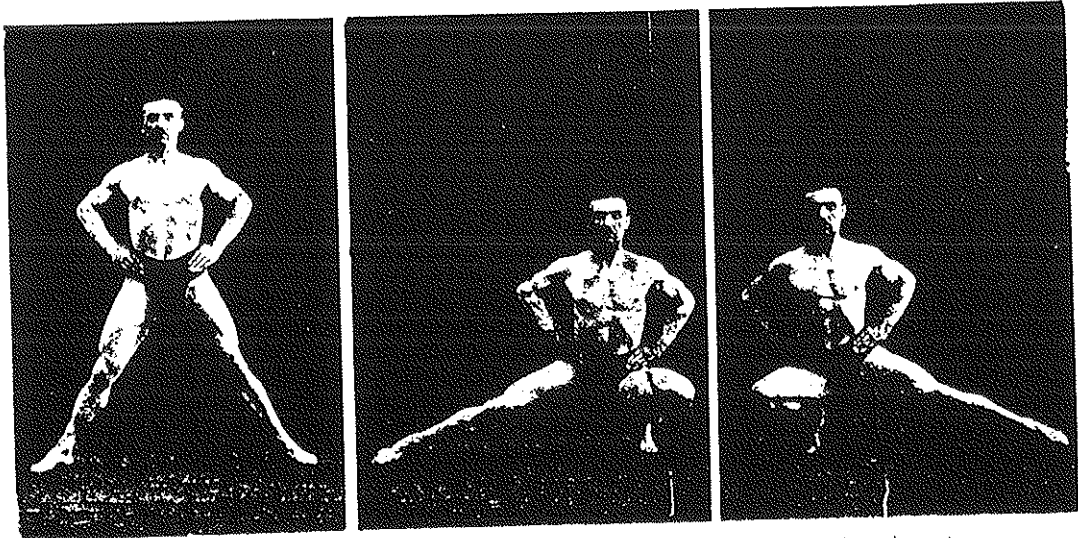
Flexion du tronc au moment de l'élévation du genou.

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.

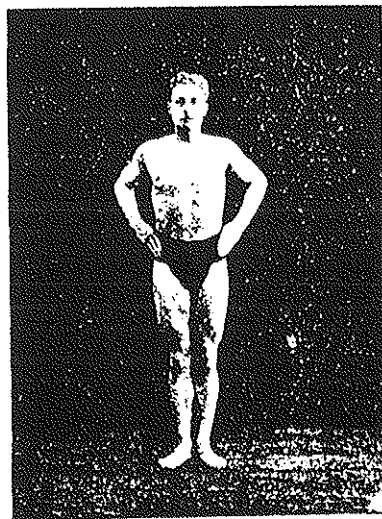
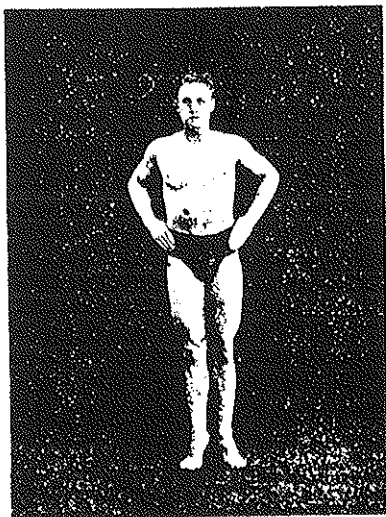
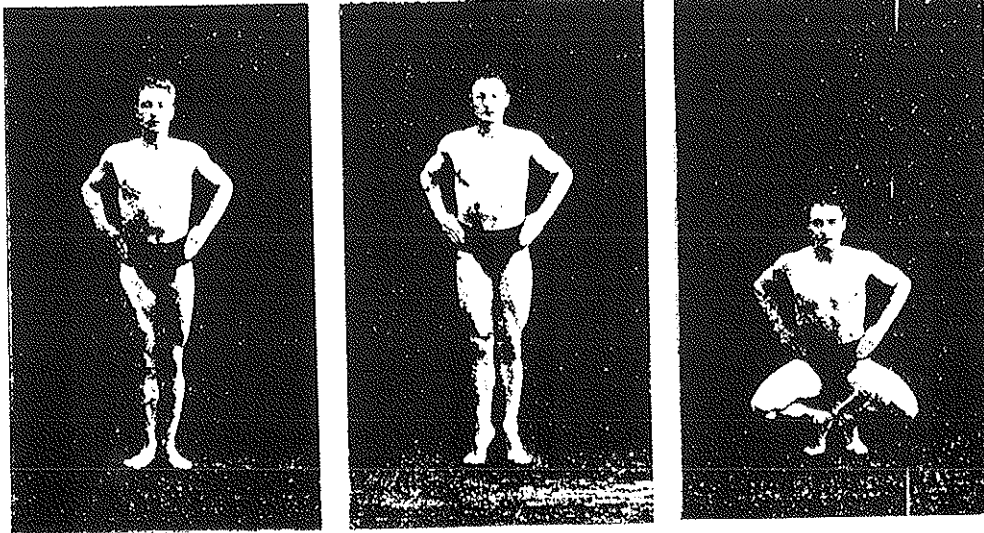
32. Grande station écartée, mains aux hanches. — Flexion alternative des jambes.



Etant 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.

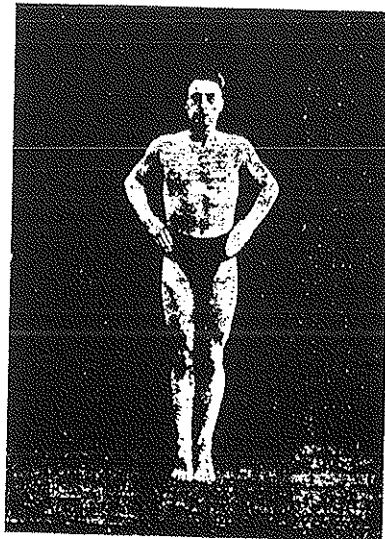
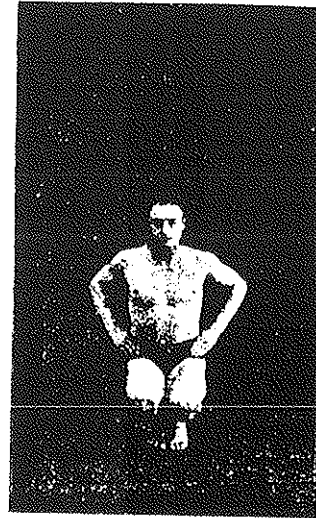
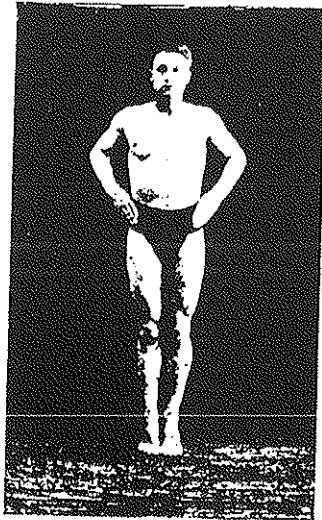
38. Mains aux hanches. — Flexion et extension des jambes, genoux écartés.



S'élever sur la pointe des pieds, fléchir les jambes les genoux écartés, puis sans marquer de temps d'arrêt, étendre les jambes en redressant tout le corps; revenir à la position de départ.

Ne pas s'élever sur la pointe des pieds au début du mouvement.
Tronc incliné en avant pendant la flexion.
Talons disjoints pendant l'exécution du mouvement.

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



Comme l'exercice précédent, genoux et pieds joints.

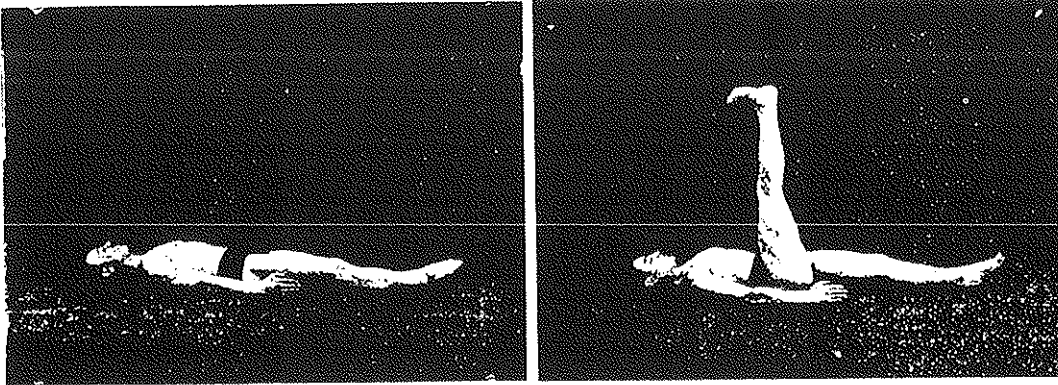
Comme au n° 33,
Genoux et pieds disjoints pendant l'exécution de la flexion.

35. 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 oblique 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.

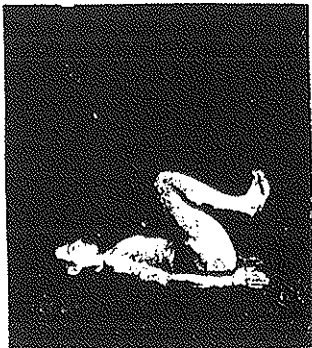
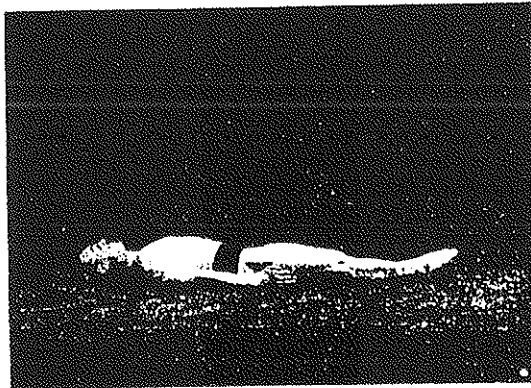
36. Sur le dos. — Élévation alternative des jambes.



Élever une jambe tendue jusqu'à la verticale, pied 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.

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

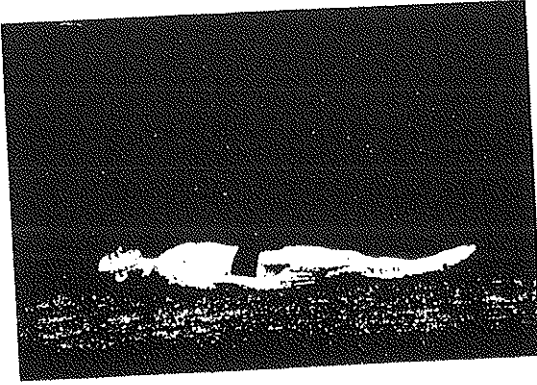


Élever les genoux, jambes et pieds fléchis; étendre les jambes et les pieds, puis les abaisser.



Comme au n° 36.
Abaissement des jambes non conduit

38. Sur le dos. — Élévation des jambes tendues.

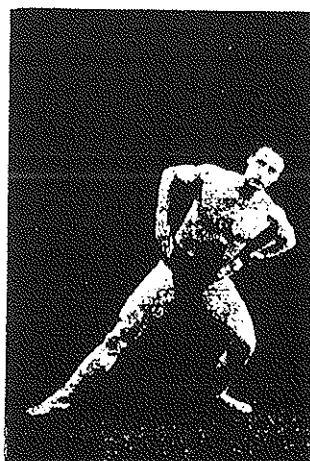
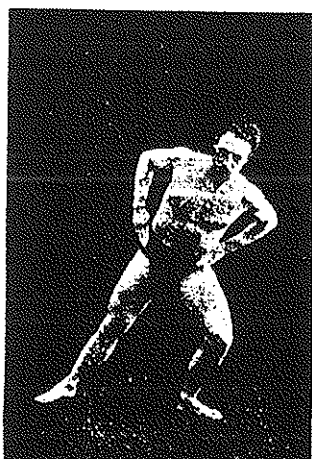
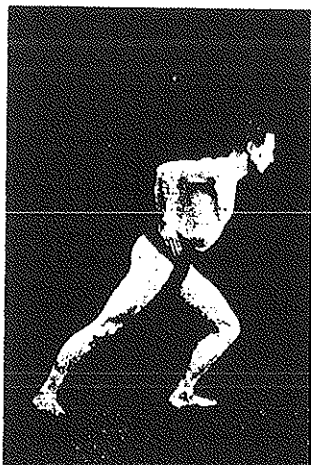


Élever les jambes tendues et réunies, pieds en flexion ; les abaisser pieds en extension

Comme au n° 36.
Abaissement des jambes non conduit.

D. Assouplissements du tronc.

39. 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 :

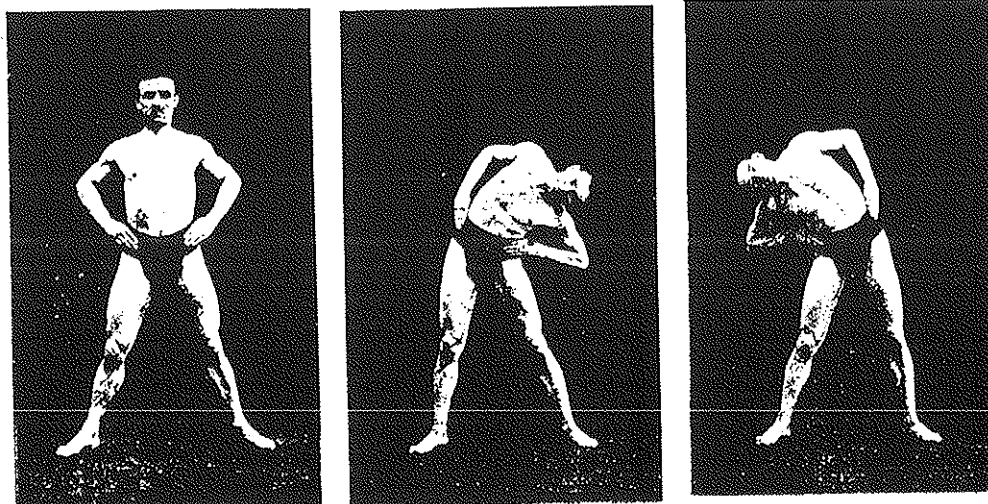
Porter le pied gauche (droit) dans une direction latérale.

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.

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



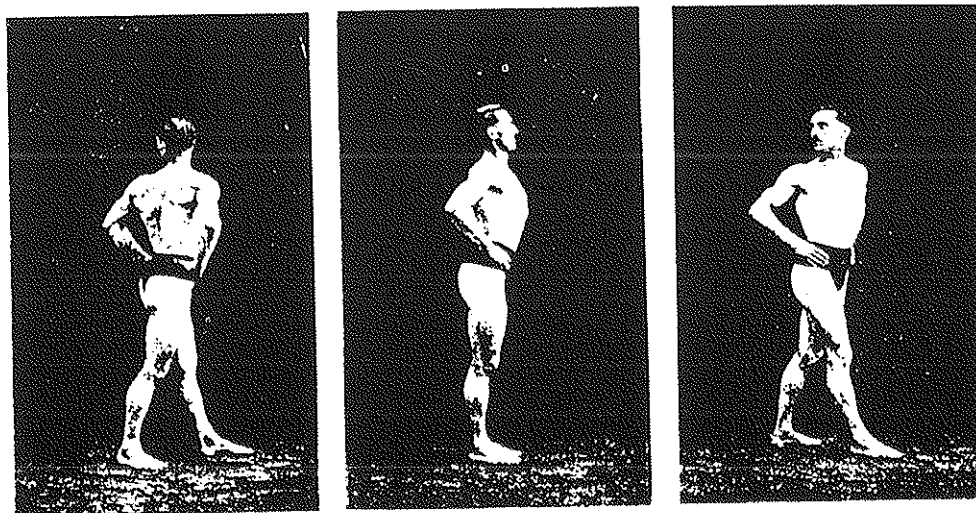
Fléchir le plus possible la tête et le tronc à gauche, se redresser et sans arrêt exécuter le même mouvement à droite

(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.

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



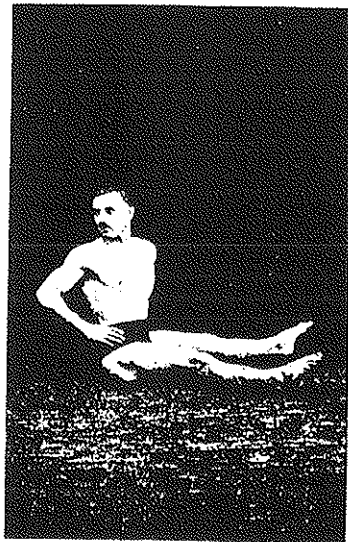
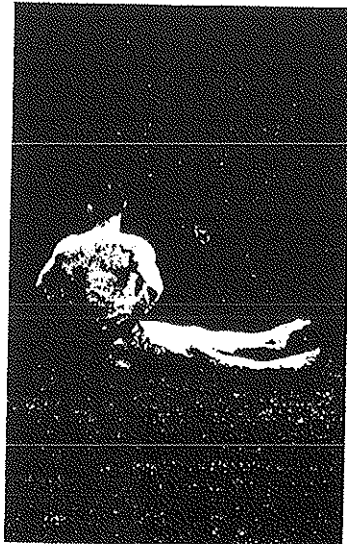
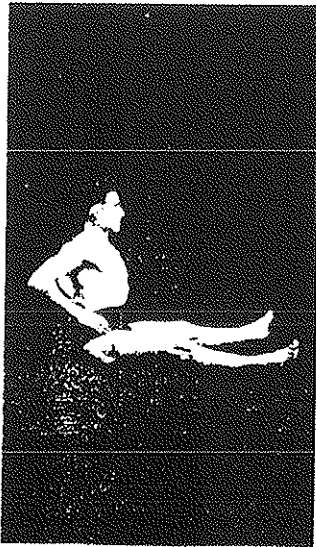
Prendre la station avant gauche en tournant la tête et le tronc le plus possible à gauche; rassembler, prendre la station, avant droite en exécutant la rotation à droite.

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.

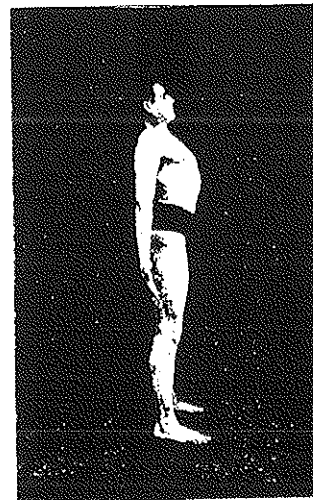
42. Assis jambes écartées, mains aux hanches. — Rotation du tronc.



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 portée en avant.
Jambes fléchies.

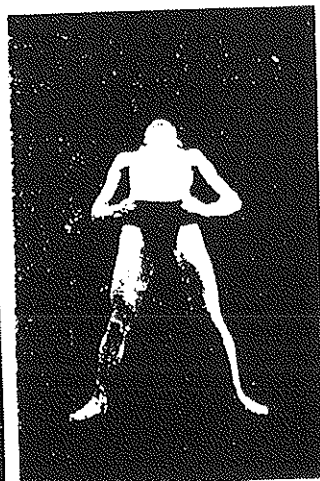
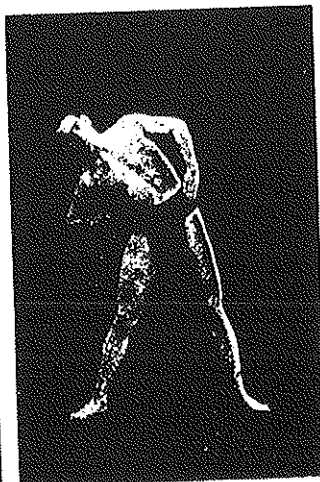
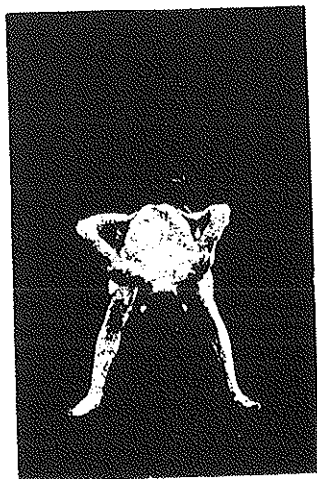
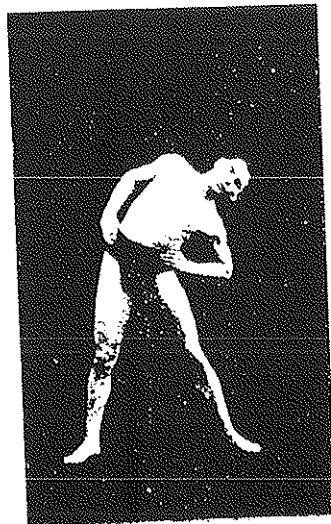
43. Station écartée. — Flexion et extension du tronc.



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.

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



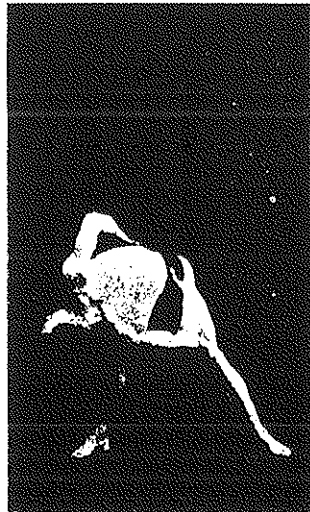
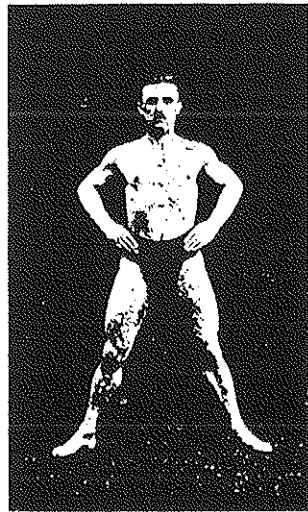
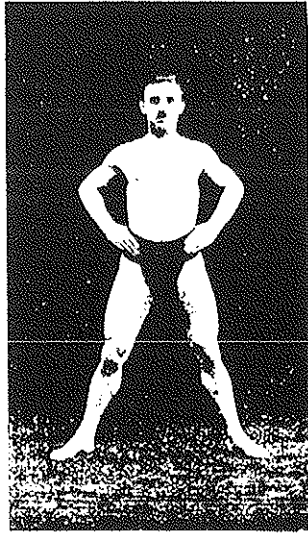
Fléchir le plus possible le corps en avant, passer par la flexion latérale gauche (droite), continuer la circumduction en passant par la flexion en arrière, puis par la flexion latérale droite (gauche) et continuer ainsi: revenir à la position de départ.

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 de jambes pendant la circumduction.

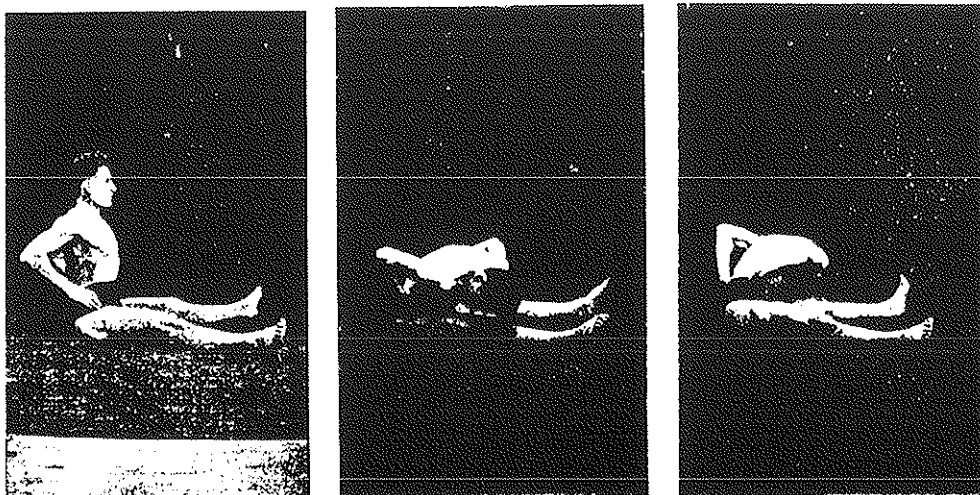
45. Station écartée, mains aux hanches. — Rotation et flexion du tronc.



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.

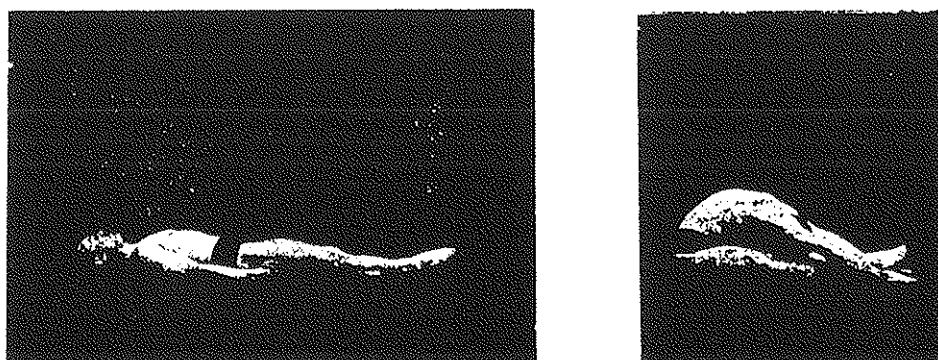
46. Assis jambes écartées, mains aux hanches. — Rotation et flexion du tronc.



Etant 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.

47. Sur le dos. — Flexion du tronc.

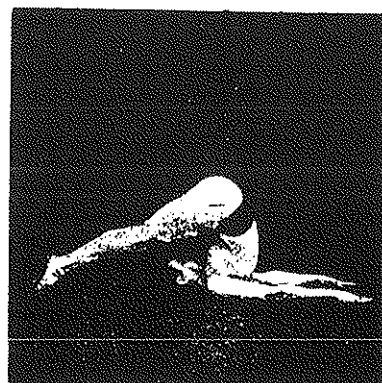
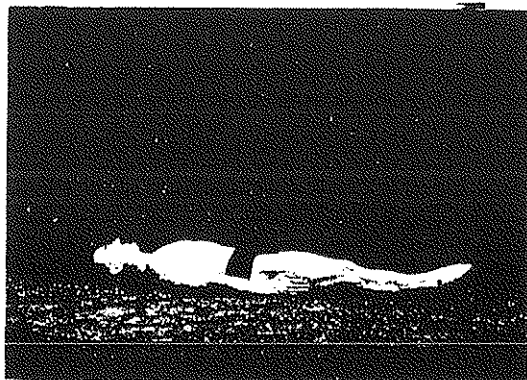


Élever la tête et le tronc à la verticale; continuer le mouvement par une flexion complète en avant du tronc et de la tête, les jambes restant tendues, les mains se portant le plus loin possible en avant; revenir à la position de départ.

Flexion des jambes au moment de la flexion du tronc.

Élévation des jambes lorsque est reprise la position sur le dos.

48. 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.)

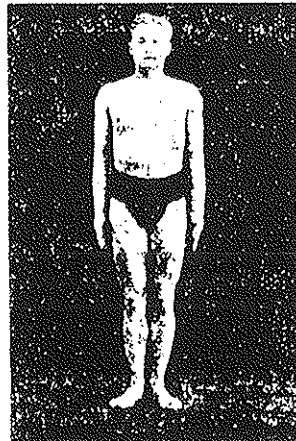
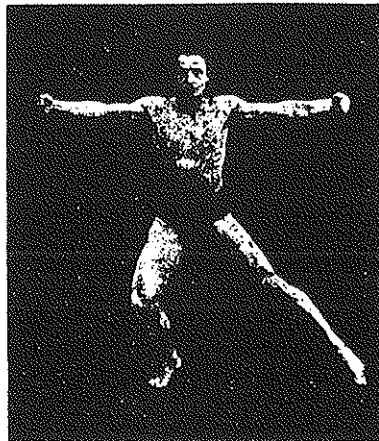
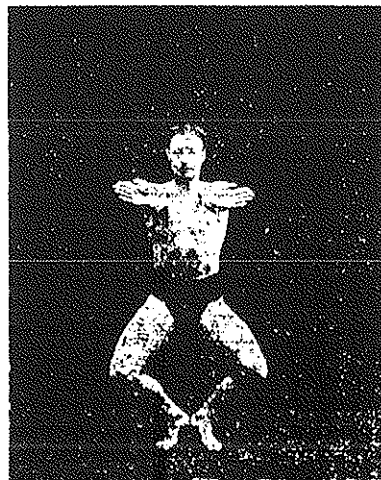
E. Assouplissements combinés.

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.

49. 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.



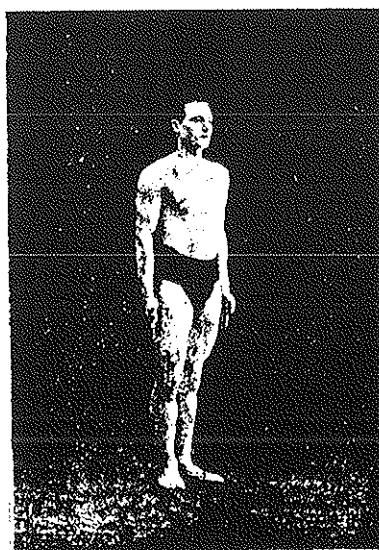
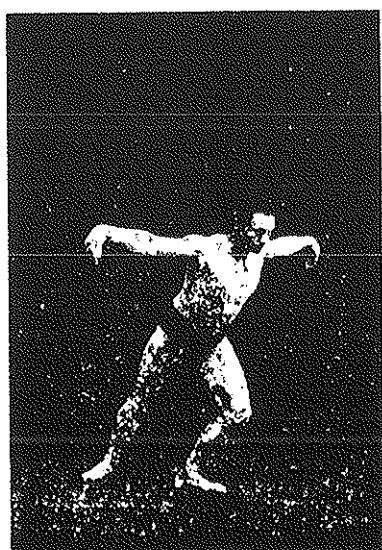
Élever le corps sur la pointe des pieds et élever en même temps les bras latéralement jusqu'à l'horizontale, mains en flexion.

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.

Mêmes fautes à éviter que dans les assouplissements simples correspondants.

Exemples d'assouplissements combinés des bras et du tronc.

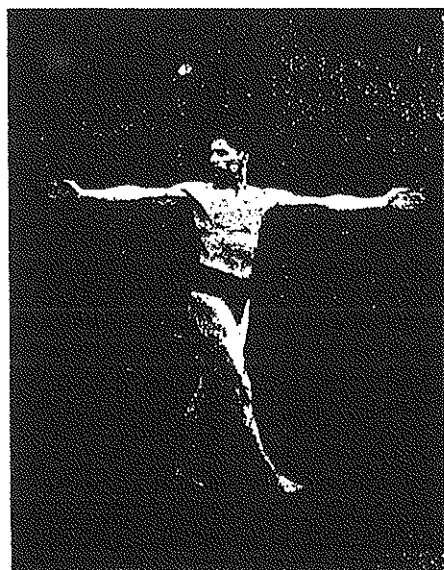
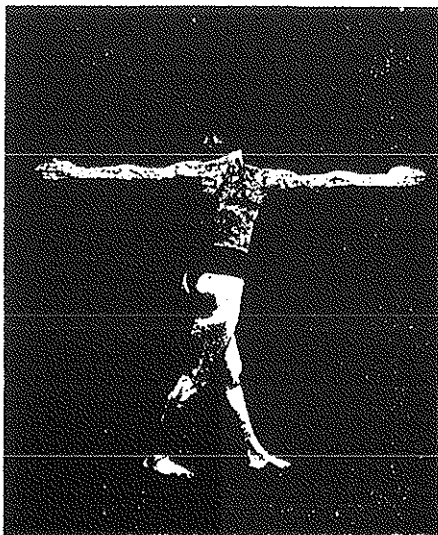
50. Fente avant avec élévation latérale des bras, flexion et extension de la main.



Porter le pied gauche (droit) en avant à environ deux longueurs à deux longueurs et demie de pied suivant la conformation de l'homme, 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.

51. Station avant avec rotation du tronc et élévation latérale des bras.

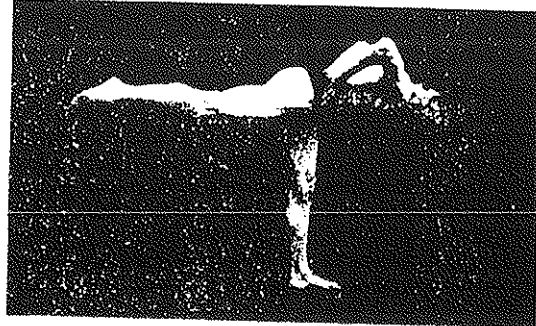


Porter la jambe gauche tendue en avant en tournant le tronc et la tête à gauche et en élevant les bras latéralement; rassembler en arrière en abaissant les bras, et exécuter le même mouvement du côté droit.

Mêmes fautes à éviter que dans les assouplissements simples correspondants.

Exemples d'assouplissements combinés des jambes et du tronc.

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

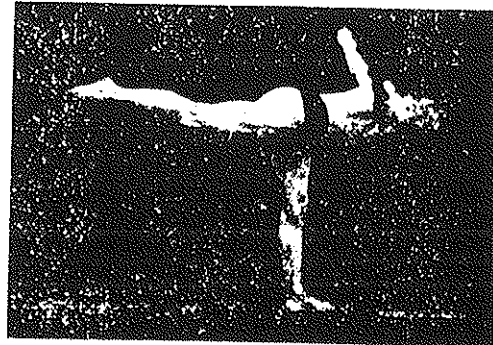


Incliner le tronc en avant jusqu'à l'horizontale en élevant en arrière la jambe gauche (droite) tendue, tronc en extension, tête dans le prolongement du tronc, jambe d'appui tendue et revenir à la position de départ.

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.

53. 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° 52.
Épaules non fixées en arrière.

F. Assouplissements dissymétriques.

54. 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 étriqués.

55. 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.

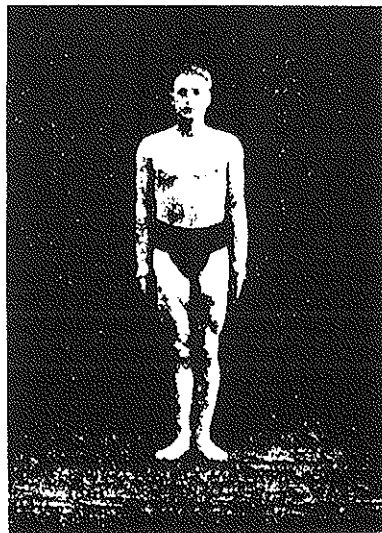
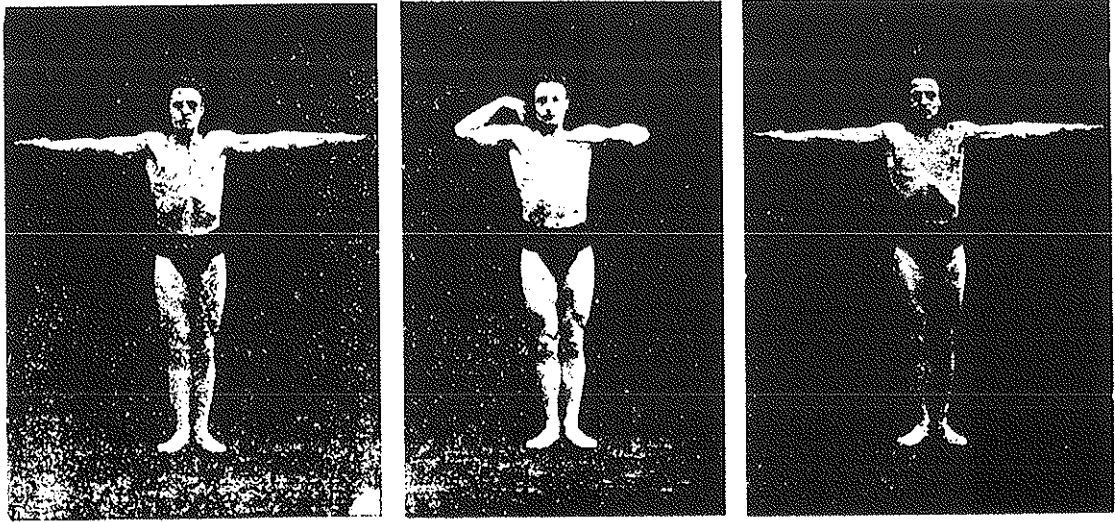
Comme au n° 54.

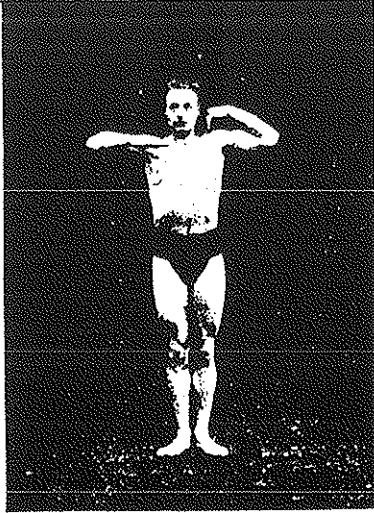
56. Cercle des mains en sens opposé.

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° 54.

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





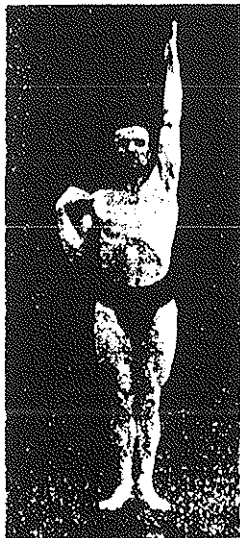
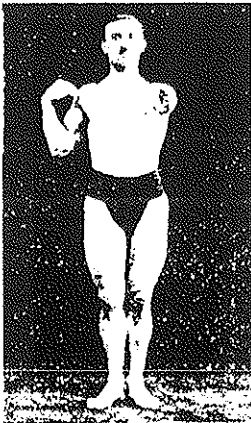
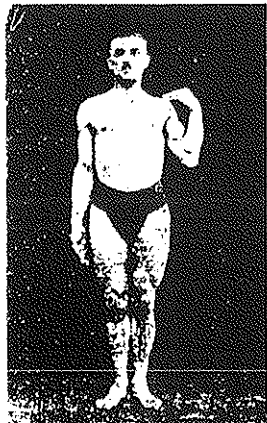
Élever les bras tendus latéralement, la paume de la main gauche (droite) en dessous, la paume de la main droite (gauche) en dessus; fléchir l'avant-bras gauche (droit) dans un plan horizontal et l'avant-bras droit (gauche) dans un plan vertical; étendre les bras à la position latérale paume de la main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



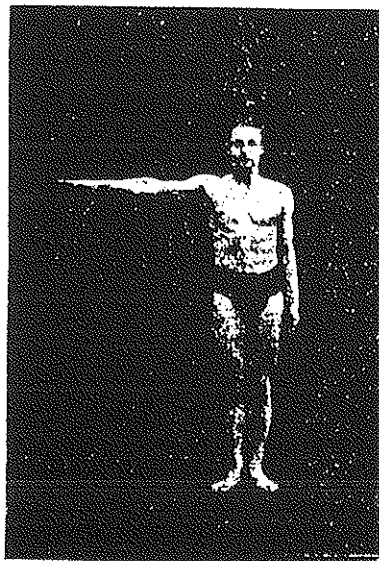
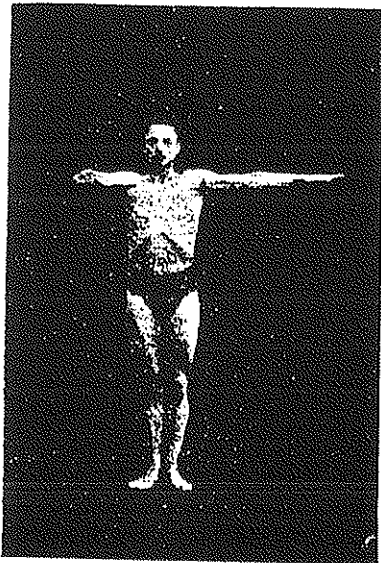
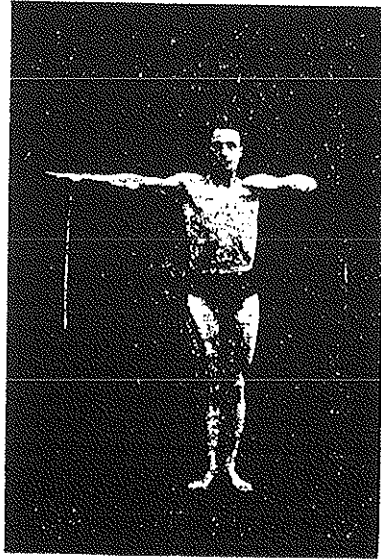
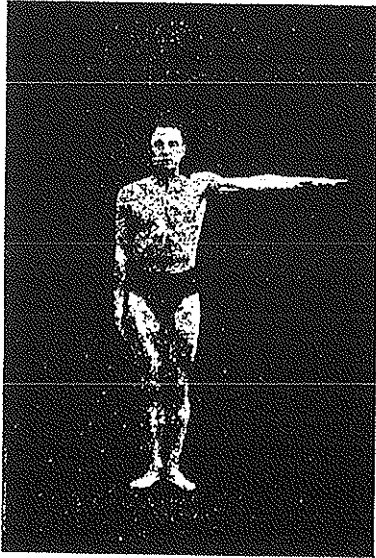
Paumes des mains tournées toutes les deux en dessous.
Abaissement des coudes au moment de la flexion des avant-bras.
Épaules insuffisamment fixées.

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

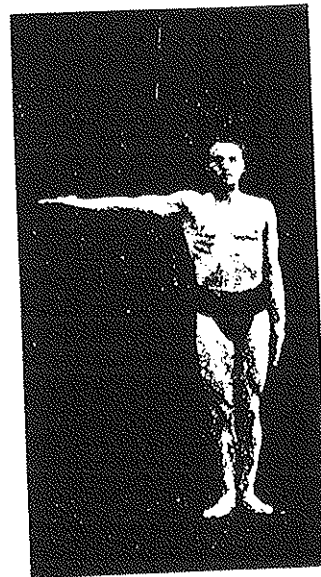
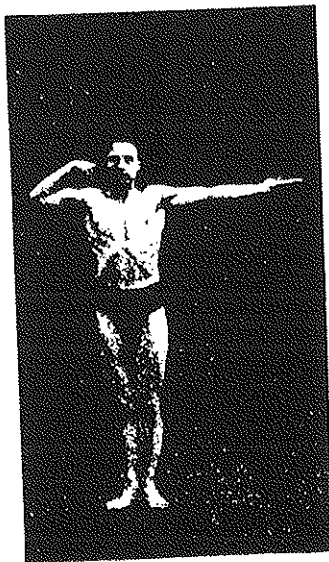
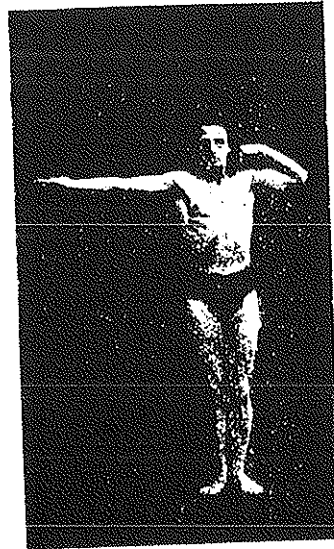
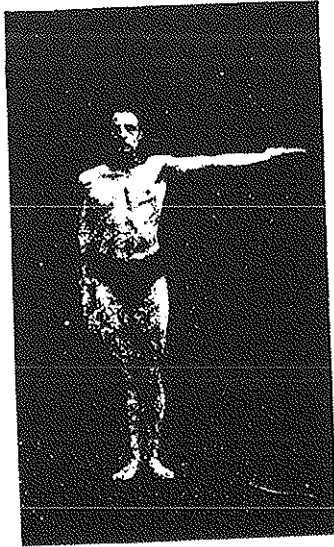
A. *Flexion des avant-bras, puis extension des bras (avant, verticale ou latérale).*



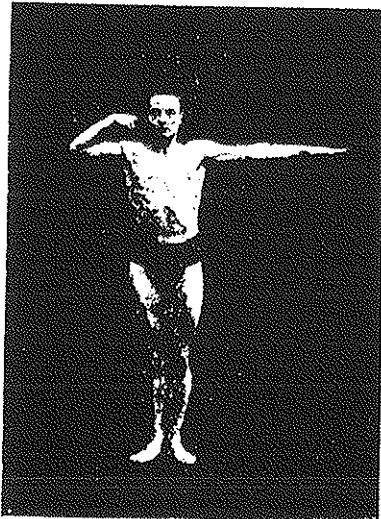
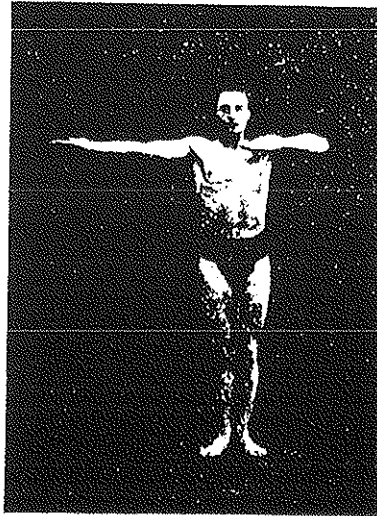
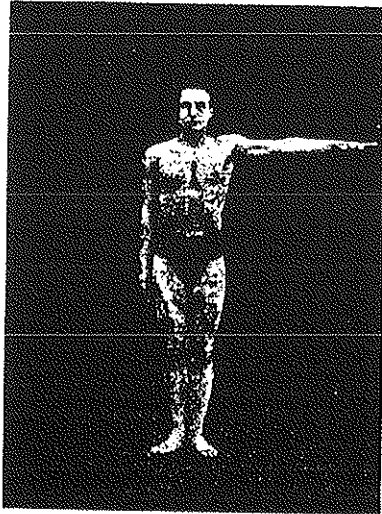
B. *Élévation latérale des bras, puis flexion des avant-bras dans un plan horizontal.*



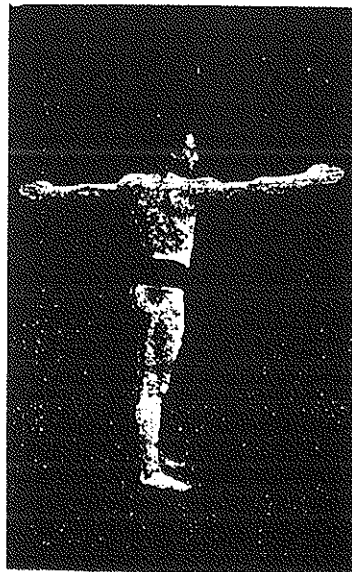
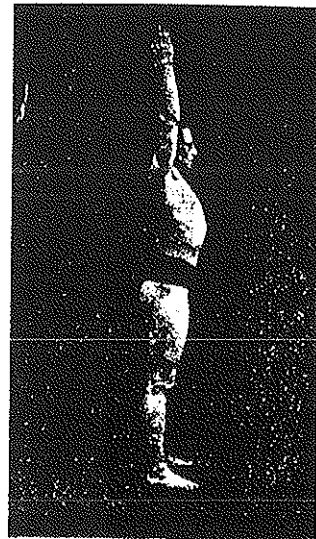
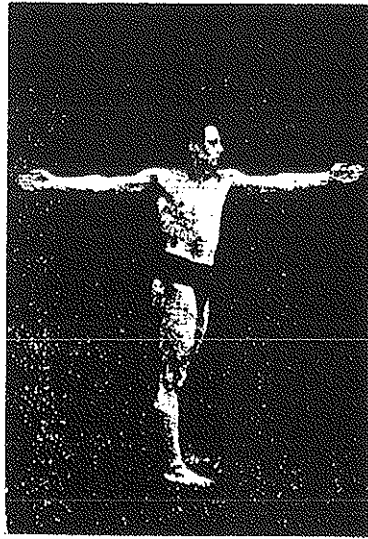
C. *Élévation latérale des bras, puis flexion des avant-bras dans un plan vertical.*



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



59. 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.

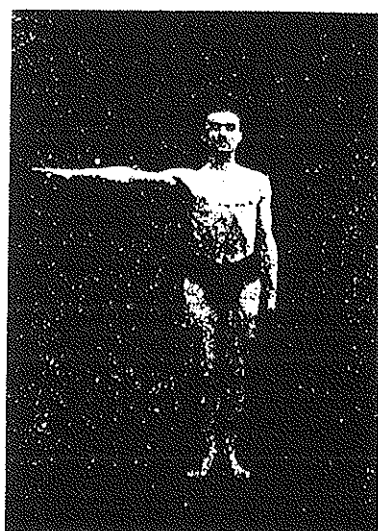
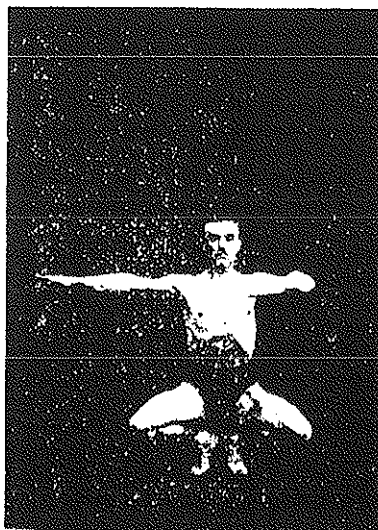
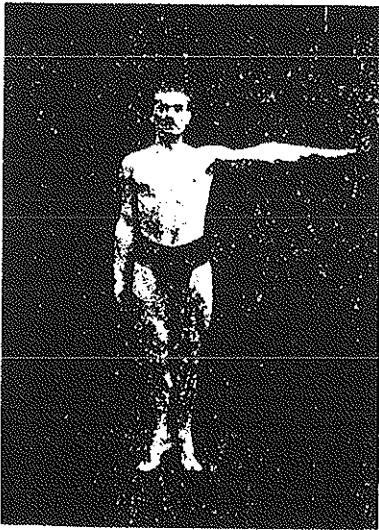
Élévation verticale insuffisante.
Pas assez d'ampleur dans la circumduction.
Bras légèrement fléchis.

60. Exécuter en marchant les exercices décrits aux n° 57, 58, et 59.

61. Combiner l'assouplissement de jambes n° 33 avec les assouplissements dissymétriques n° 57, 58 et 59.

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

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



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

D. *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.*

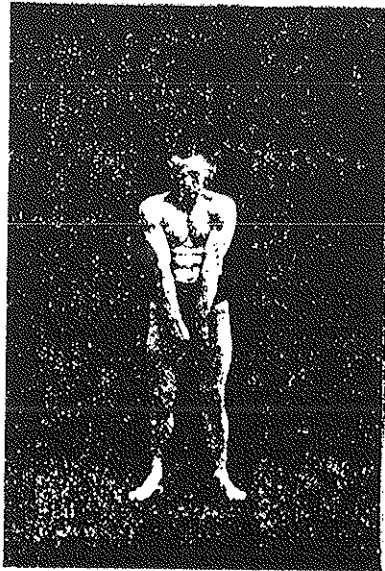
E. *Élévation avant, verticale, latérale des bras, avec un temps de retard.*

F. *Circumduction des bras en sens opposé.*

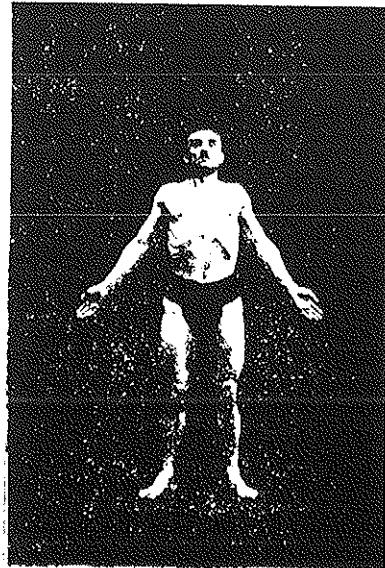
G. Assouplissements de la cage thoracique.

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.

62. 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.



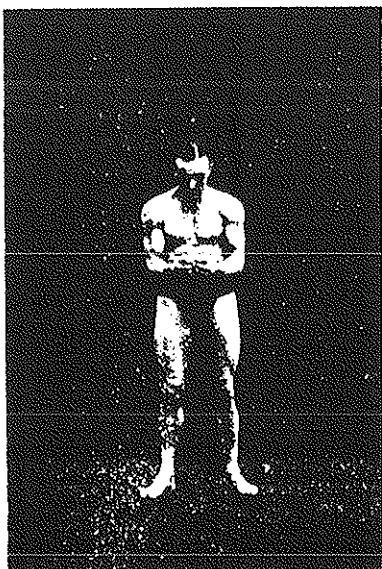
Tronc exagérément fléchi.
Flexion du tronc en arrière avec port en avant de l'abdomen.
Épaules non portées en arrière et en bas pendant l'inspiration.

63. Avec circumduction des épaules.

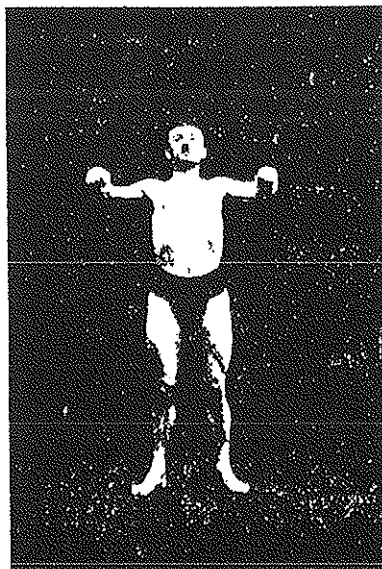
Faire une expiration en portant les épaules en avant, les bras pendant naturellement; inspirer en portant les épaules en haut, puis en arrière et en bas.

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

64. Avec élévation des bras fléchis.

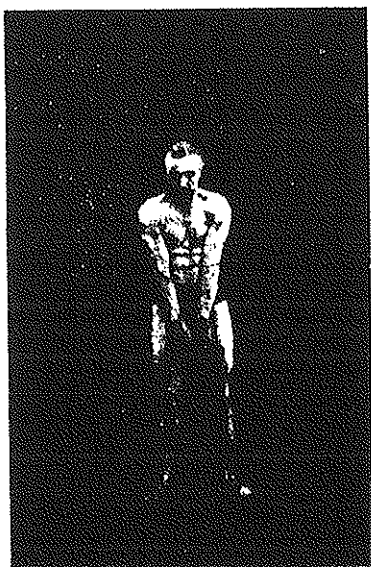


Faire une expiration en pressant les côtés avec les bras fléchis; inspirer en élevant les coudes et en les portant en arrière.

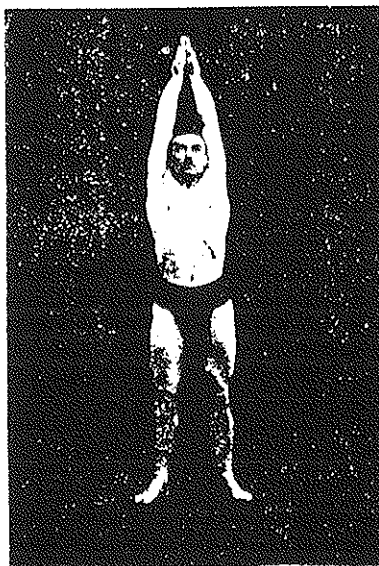


Coudes inutilement élevés et inutilement portés en arrière.
Épaules élevées au lieu d'être fixées.
Abdomen porté en avant.

65. Avec élévation des bras tendus.

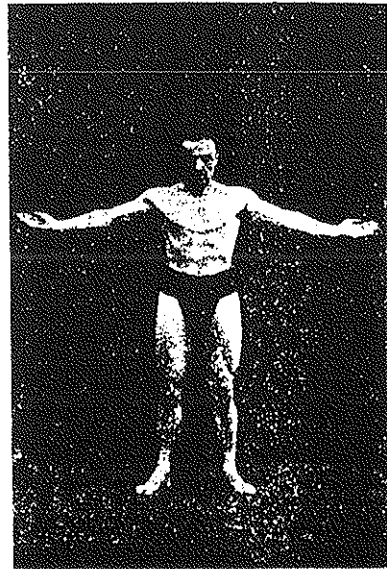
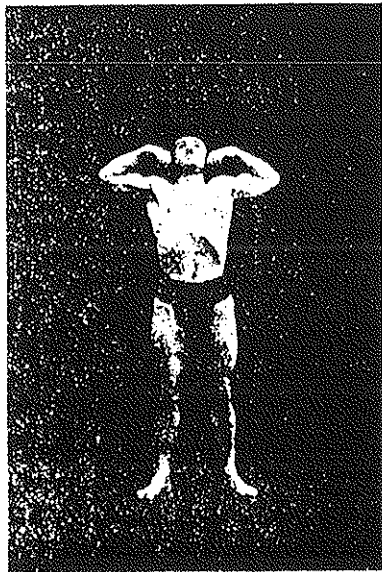


Faire une expiration en portant les épaules en avant, bras pendant naturellement devant le corps; inspirer en élevant latéralement les bras tendus jusqu'à la position verticale, paume des mains vers l'extérieur; expirer en abaissant les bras naturellement.



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

66. 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.

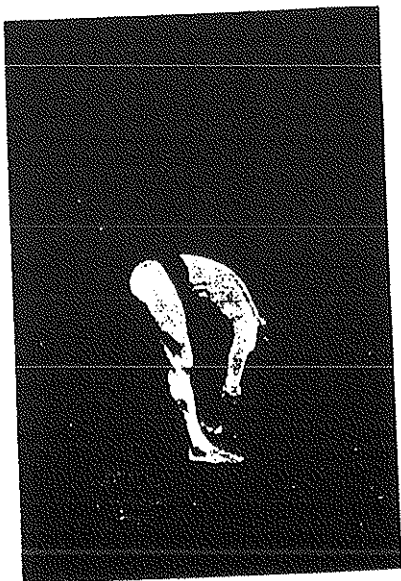
Tronc exagérément fléchi.
Coudes insuffisamment élevés.
Mains passant au-dessus de la tête.
Épaules insuffisamment fixées pendant l'abaissement des bras.

67. Avec circumduction des bras tendus.

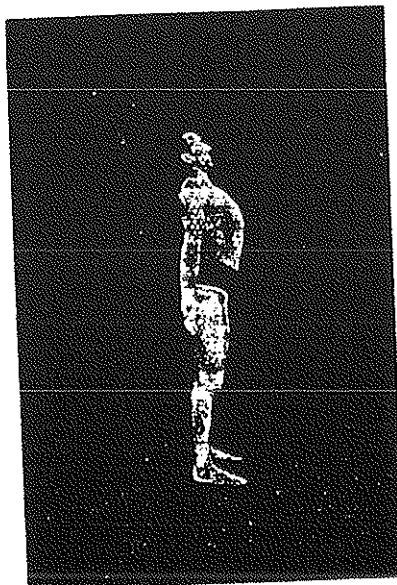
Faire une expiration en portant les épaules en avant, bras pendant naturellement devant le corps; inspirer en élevant les bras tendus jusqu'à la verticale, poignets souples; expirer en abaissant les bras latéralement et en arrière, paume des mains en dessus, pour revenir à la position de départ.

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

68. 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.

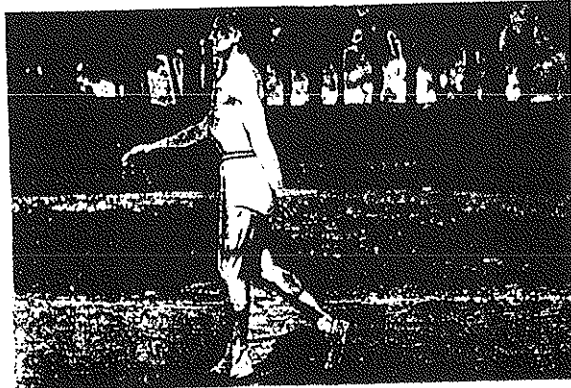


Flexion des jambes.
Flexion du tronc en avant incomplète.
Flexion du tronc en arrière, ventre saillant au lieu de l'extension du tronc.

CHAPITRE VII.
MARCHER.

Exercices éducatifs.

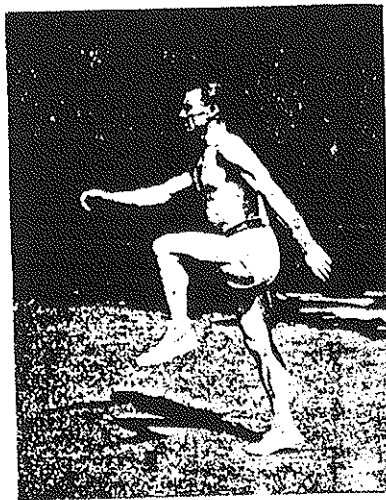
69. Marche sur la pointe des pieds.



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.

70. Marche avec élévation des genoux.

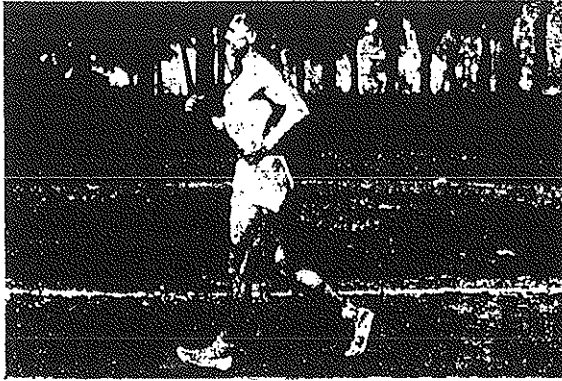


Étant en marche normale, élever à chaque pas les genoux progressivement le plus haut possible, le pied étendu dans le prolongement de la jambe.

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

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

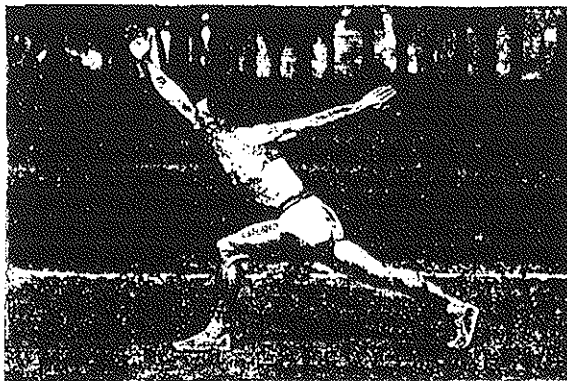
71. Marche en extension.



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.
Jambe avant fléchie.

72. Marche allongée avec grand balancement des bras.

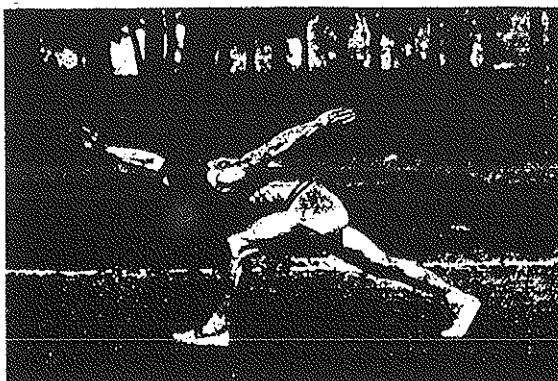


Étant en marche normale, augmenter progressivement la longueur du pas et incliner le tronc dans le prolongement de la jambe arrière qui produit une extension complète.

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.

73. Marche allongée en flexion du tronc.

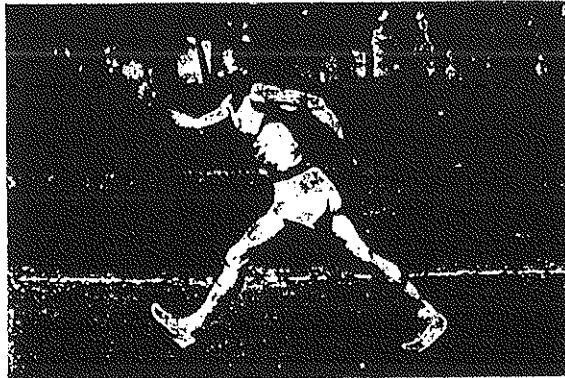


Étant en marche normale, allonger progressivement le pas et fléchir le tronc jusqu'à l'horizontale, le bras avant dans le prolongement du tronc et la jambe arrière en extension complète.

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

Applications.

74. Marche allongée rapide.



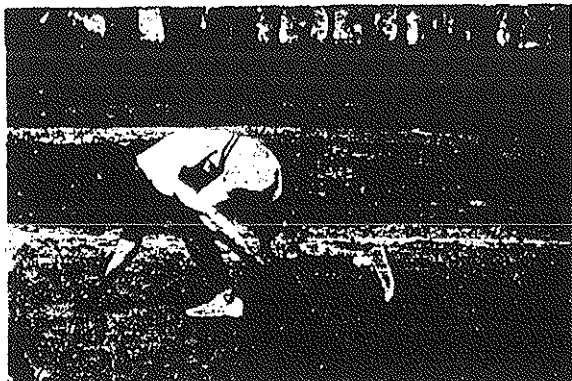
Étant en marche normale, pencher le corps en avant, dérouler complètement le pied arrière en étendant la jambe correspondante, se recevoir sur le talon de la jambe avant demi-fléchie, le balancement des bras augmentant à mesure que le pas s'allonge.

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.

75. 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.

76. 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.

77. Marche à quatre pattes.



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

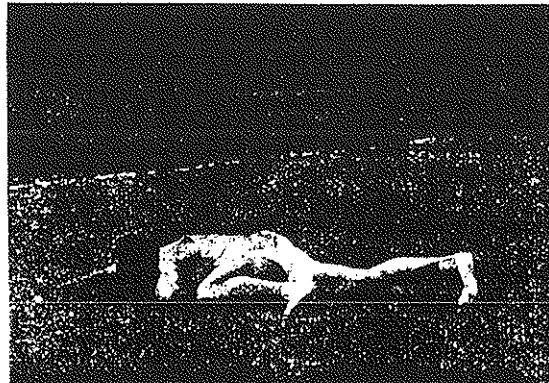
Les pieds prennent contact sur le sol par la pointe et viennent prendre la place des mains.

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

Jambes et bras correspondants se déplaçant simultanément.

76. Marches rampantes.

1^{er} Procédé.



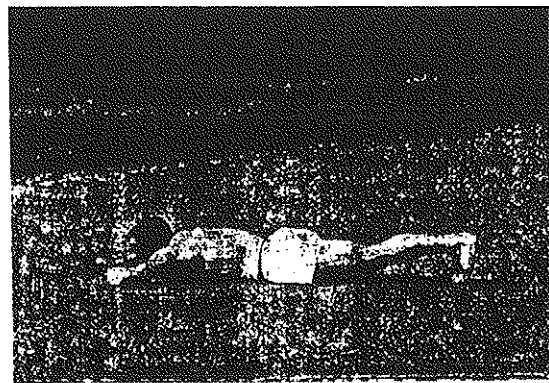
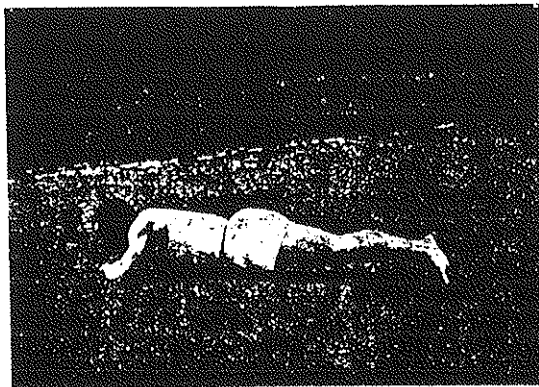
Étant couché sur le ventre, porter en avant le bras demi-fléchi, paume de la main sur le sol; fléchir en même temps jambe et cuisse du côté opposé. Faire avancer le corps en fléchissant le bras sur l'avant-bras et en étendant le membre inférieur, le pied prenant contact sur le sol par sa face interne;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

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

Membre inférieur insuffisamment fléchi sur le bassin.

Extension incomplète.

2^e Procédé.



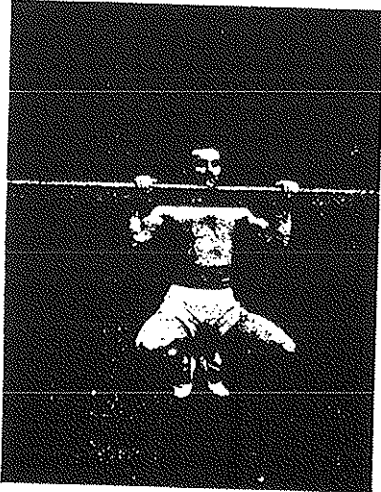
Étant couché sur le ventre, déplacer simultanément les avant-bras, qui appuient sur le sol par leur face interne; s'aider dans ce mouvement par une flexion et une extension des pieds qui prennent contact par la pointe.

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

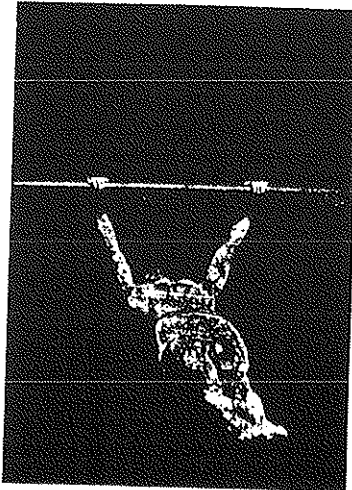
CHAPITRE VIII.
GRIMPER.

Exercices éducatifs. — Suspensions.

79. Suspension inclinée.



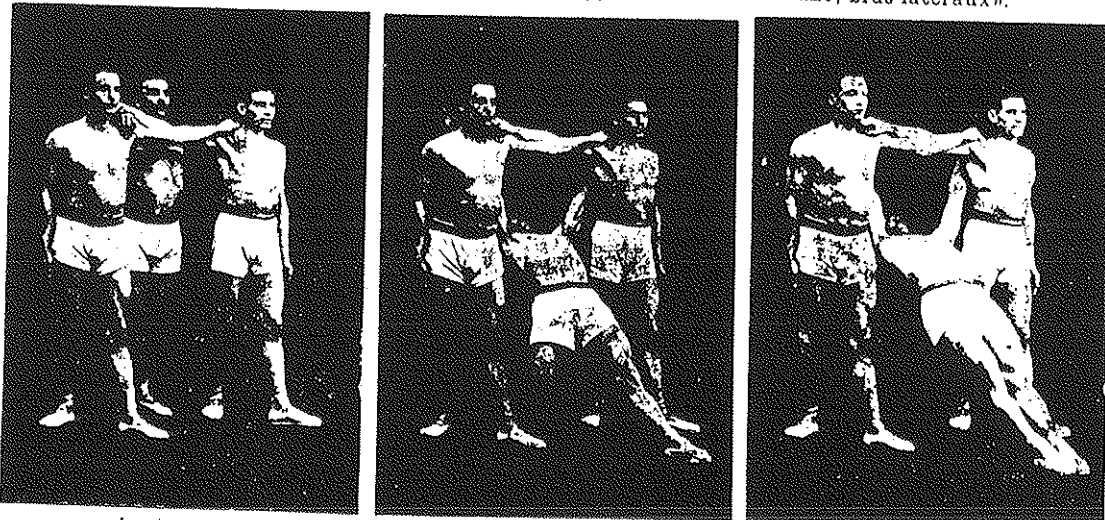
Le corps est suspendu à l'appareil par les mains, bras allongés; les pieds joints et en légère extension reposent sur le sol par les talons.



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.

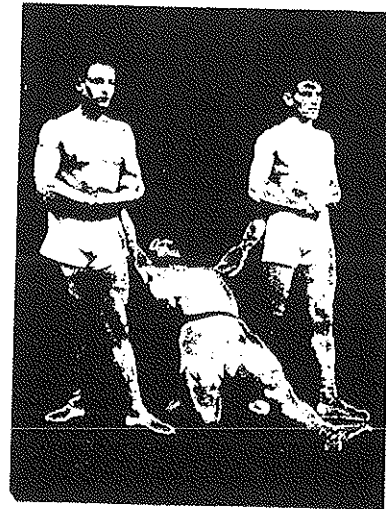
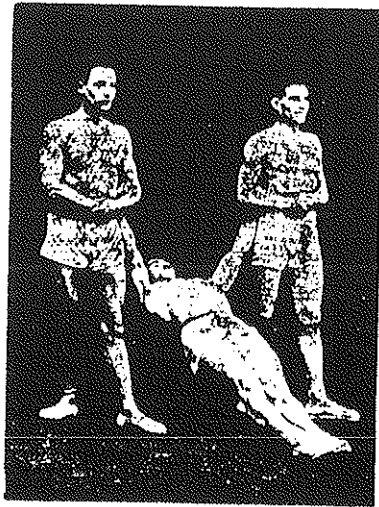
A défaut de barres, on peut faire exécuter ce mouvement avec des aides.

1^{er} Procédé. — Un rang forme la chaîne d'appui en « Station avant, bras latéraux ».



Les hommes, 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 hommes formant la chaîne et saisissent le deltoïde des porteurs.

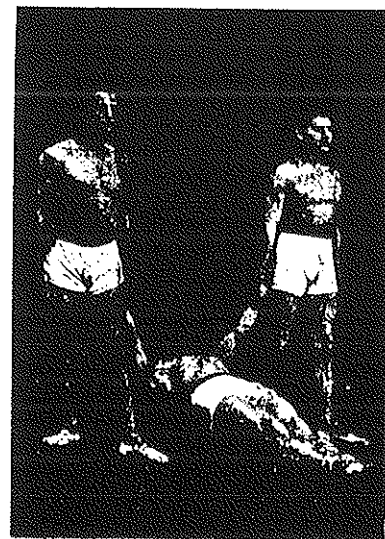
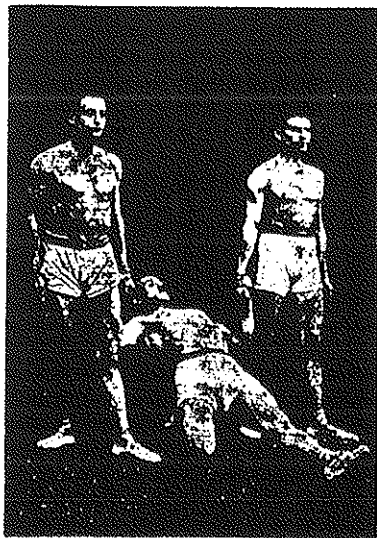
2^e PROCÉDÉ. — «Station avant, chaîne d'appui, bras fléchis.»



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.

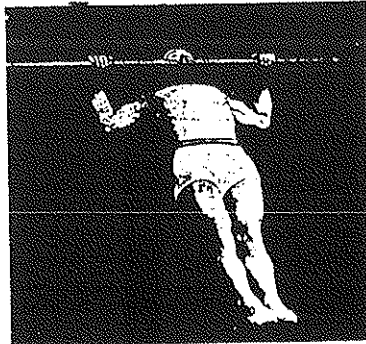
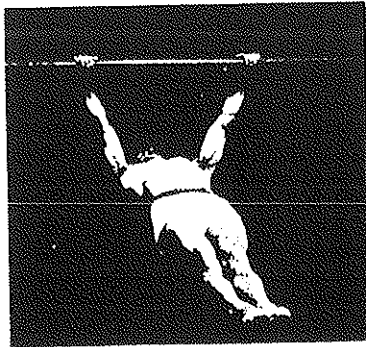
Les exécutants se suspendent aux avant-bras des porteurs.

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.

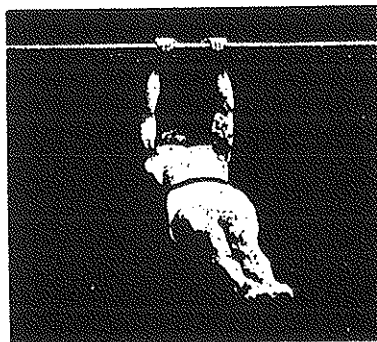
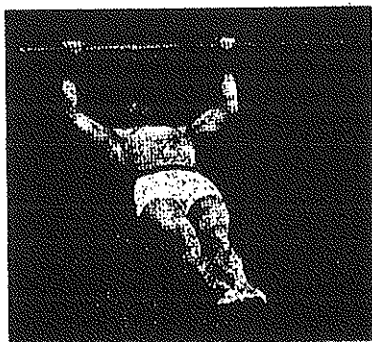
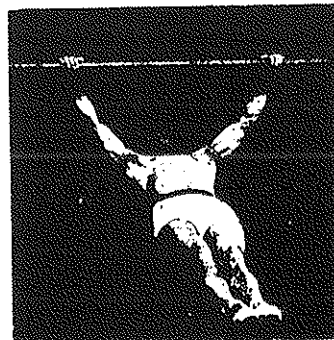
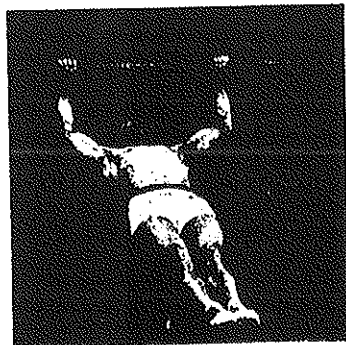
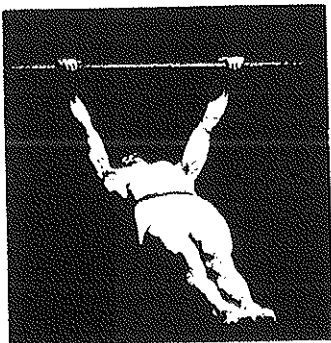
80. Suspension inclinée. — Flexion des bras.



Passer de la suspension inclinée à la suspension inclinée bras fléchis; revenir à la position de départ.

Comme au n° 79.

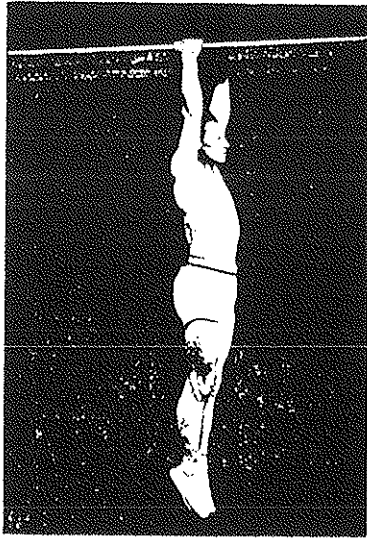
81. Suspension inclinée. — Écarter et rapprocher les mains.



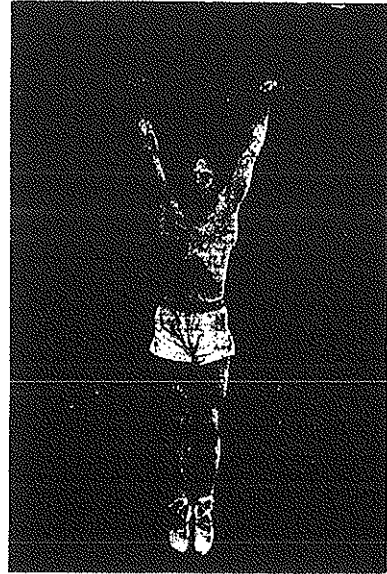
Étant en suspension inclinée, exécuter de petites tractions et profiter de l'allongement des bras pour déplacer simultanément les mains vers les extrémités, puis vers le centre de la barre.

Comme au n° 79.
Bras maintenus fléchis après chaque déplacement des mains.

82. Suspension allongée.

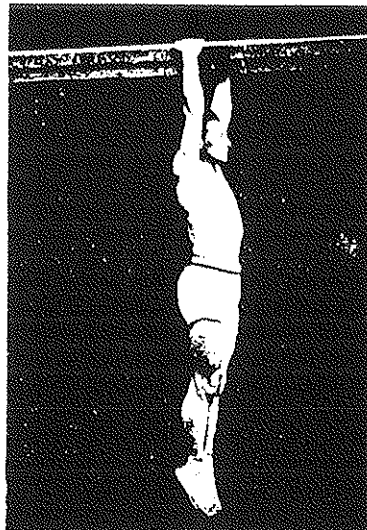


Le corps tombant naturellement est suspendu par les mains à une ou deux barres, les bras allongés, les pieds joints et en légère extension.

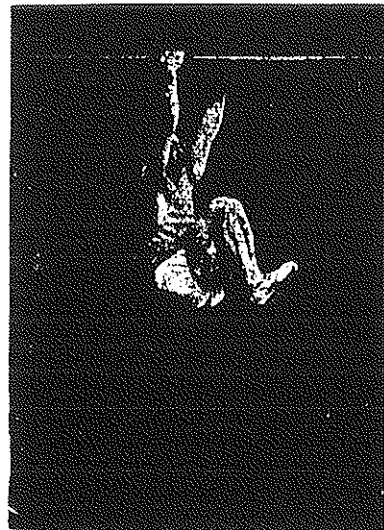


Mains à un écartement inférieur à celui des épaules (dans la suspension à une barre).
Épaules élevées.
Poitrine rentrée.
Corps cambré, jambes rejetées en arrière.
Jambes écartées et fléchies.

83. Suspension allongée. — Élévation des genoux.

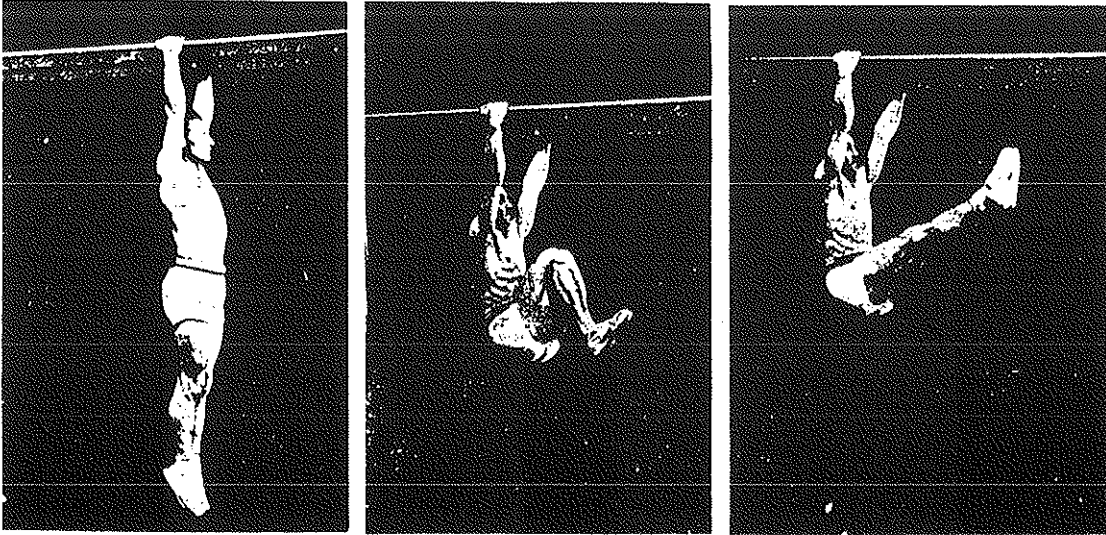


Étant en suspension allongée, élever les genoux le plus haut possible, jambes et pieds fléchis; revenir à la position de départ.



Tête inclinée en arrière.
Genoux insuffisamment élevés.
Légère traction des bras.

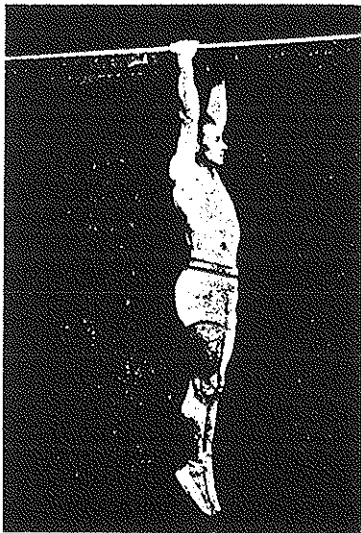
84. Suspension allongée. — Élévation des genoux, puis extension des jambes.



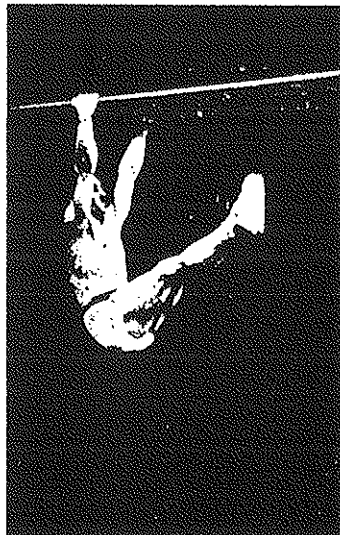
Étant en suspension allongée, élever les genoux le plus haut possible, jambes et pieds fléchis; étendre les jambes et les pieds en abaissant le moins possible les genoux; revenir à la position de départ.

Comme au n° 83.
Balancement du corps au moment de l'abaissement des jambes.

85. Suspension allongée. — Élévation des jambes tendues.

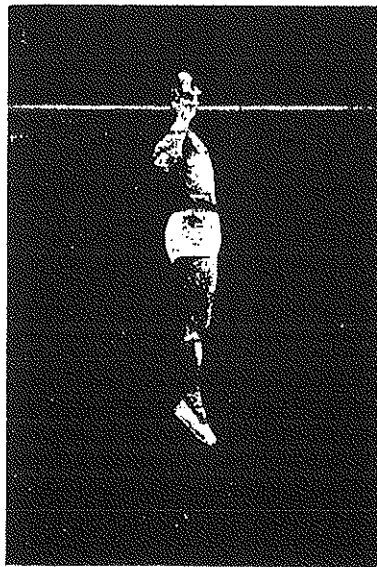
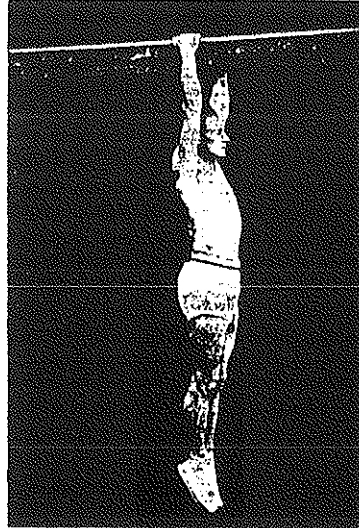


Étant en suspension allongée, élever les jambes tendues en avant, pieds en extension; revenir à la position de départ.

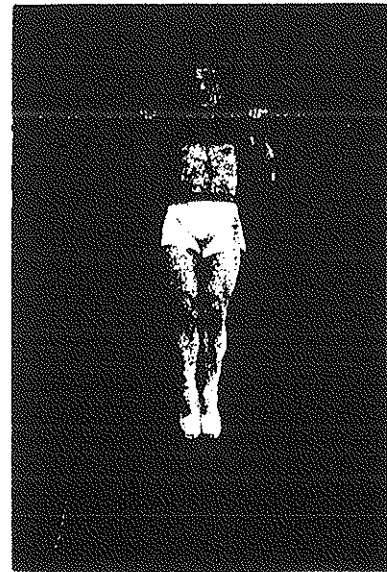


Jambes insuffisamment élevées.
Légère traction des bras.
Tête rejetée en arrière.
Balancement du corps.

86. Suspension allongée. — Flexion des bras.

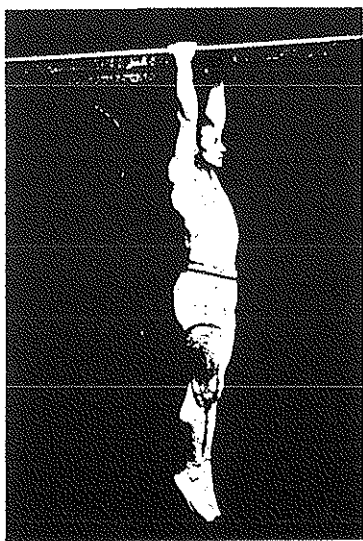


Étant en suspension allongée, élever le corps en fléchissant les bras jusqu'à ce que la tête dépasse la barre, les coudes portés le plus en arrière possible: revenir à la position de départ.

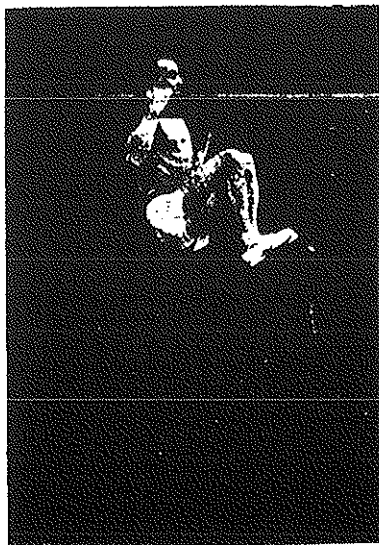


Comme au n° 82.
Coudes portés en avant.

87. Suspension allongée. — Mouvements de jambes combinés avec flexion des bras.



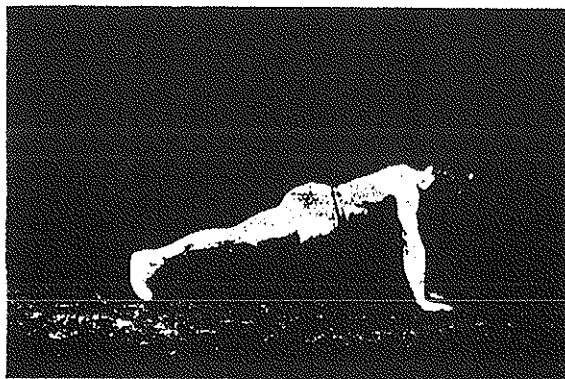
Exécuter les exercices 83, 84, 85, en les combinant avec la flexion des bras.



Les mêmes qu'aux exercices 82, 83, 84, 85, 86.

Appuis.

88. Appui avant, au mur, sur une barre ou sur le sol.

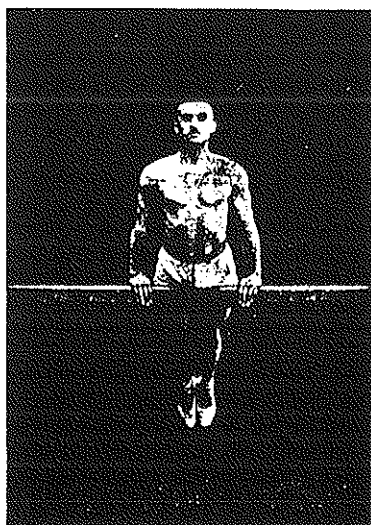


Les pieds touchant le sol par la pointe seulement, le corps est soutenu par les bras tendus, les mains prenant appui sur l'appareil ou sur le sol.

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.

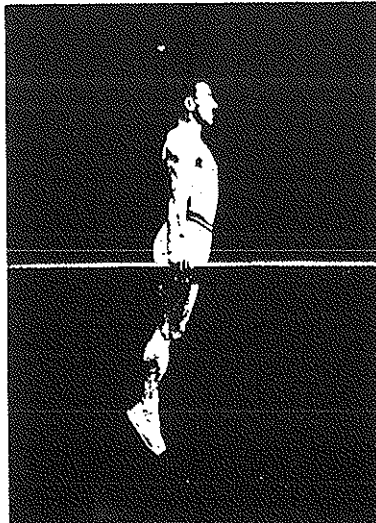
89. Appui tendu sur une barre.



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.
Epaules élevées.
Mains trop écartées ou trop rapprochées.
Poitrine rentrée.
Tête baissée ou trop rejetée en arrière

90. Appui tendu sur deux barres.



Le corps tendu, jambes allongées, pieds en extension, repose sur les mains, bras allongés.

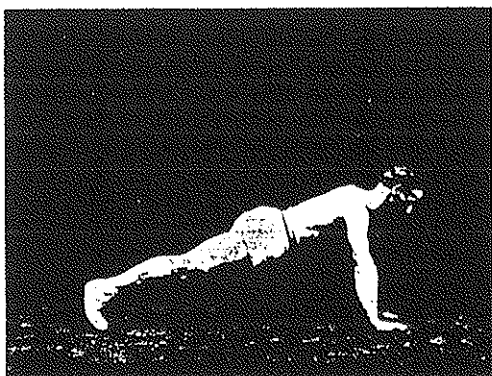
Comme n° 89

91. Sauter à l'appui tendu sur une ou deux barres, sauter à terre.

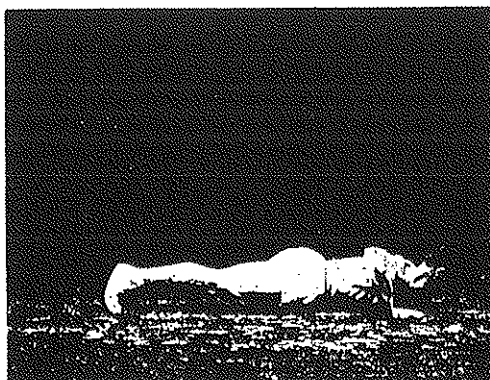
Placer les mains sur la barre à un écartement un peu supérieur à celui des épaules. Sauter à l'appui; revenir à terre en se repoussant avec les mains. Même exercice à deux barres.

Comme n° 89 et 90.

92. Appui avant au mur, sur une barre ou sur le sol; flexion et extension 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.



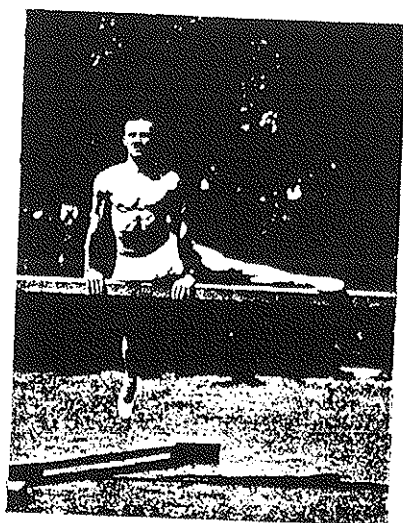
Corps appuyé à terre pendant la flexion des bras.

Bras insuffisamment fléchis, corps cambré.

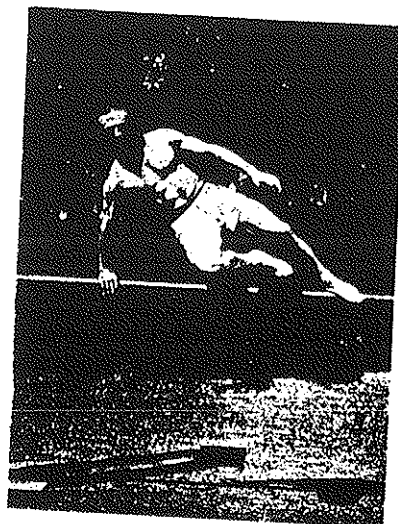
Bassin élevé.

Coudes rapprochés du corps.

93. 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.

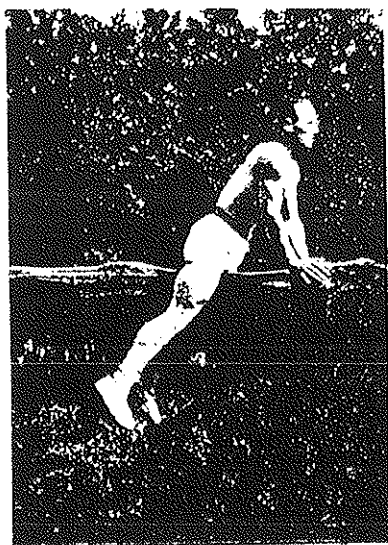
94. Appui tendu sur la poutre, se mettre à cheval et progresser en avant et en arrière.



Étant à l'appui tendu (comme au n° 91) se mettre à cheval en passant la jambe gauche (droite) par dessus la poutre et en pivotant sur la main droite (gauche).



L'homme roule sur le ventre et la poitrine.
Bras d'appui fléchi.
Jambe fléchie au moment de son élévation.



En avant :

Étant à cheval sur la poutre, placer les mains pouces en dessus en avant des cuisses (20 à 40 centimètres); soulever le corps en s'appuyant sur les bras, rapprocher les cuisses des mains et continuer à progresser ainsi.



En avant :

L'homme glisse sur la poutre au lieu de se soulever.
Déplacement insuffisant.
Perte d'équilibre.



En arrière :

Étant à cheval sur la poutre, placer les mains près des cuisses; balancer les jambes en avant, puis en arrière, en soulevant le corps sur les bras et les étendre pour projeter le corps à 20 ou 40 centimètres en arrière en reprenant la position à cheval; continuer la progression.



En arrière :

Extension des bras incomplète.
Balancement des jambes insuffisamment souple.
Déplacement insuffisant.

95. Appui tendu à la poutre : se mettre à cheval et debout.

Se mettre à cheval :
Voir exercice n° 94.



Se mettre debout :

Étant à cheval, les mains près des cuisses, 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.

Se mettre à cheval :

Se placer 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 debout

Mains trop en avant des cuisses.
Balancement des jambes insuffisant.
Pieds insuffisamment rapprochés des mains.
Talons écartés.

96. 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.

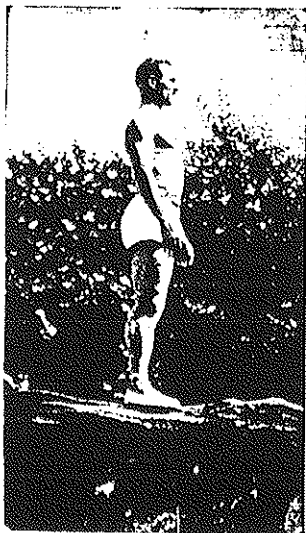
Placement du pied mal assuré.

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.



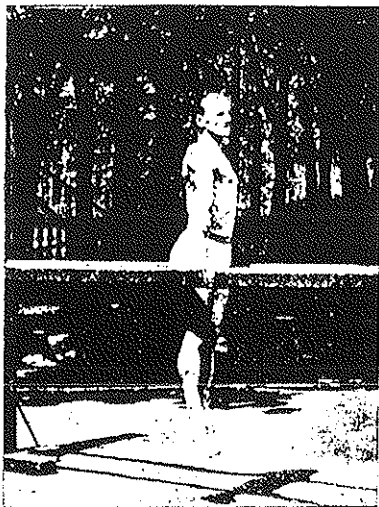
4° Se mettre à cheval :

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.

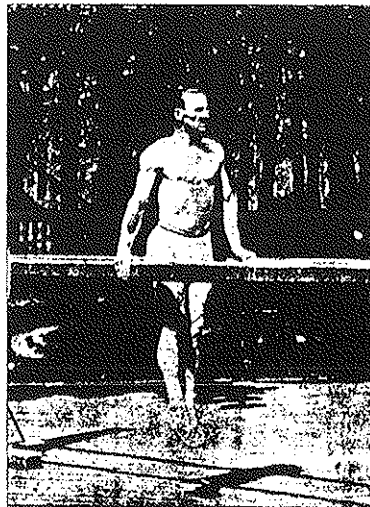
Pour se mettre à cheval :

Flexion des jambes non conduite.
Mains placées trop en avant des pieds.

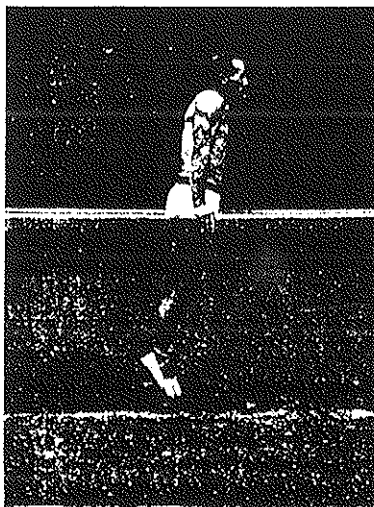
97. Appui tendu sur deux barres. Progression en avant, en arrière, en déplaçant alternativement (simultanément) les mains.



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.



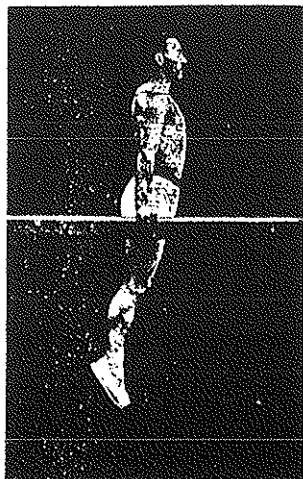
a. *Alternativement :*
Balancement du corps d'avant en arrière.
Corps insuffisamment porté sur le bras d'appui.
Épaules élevées.



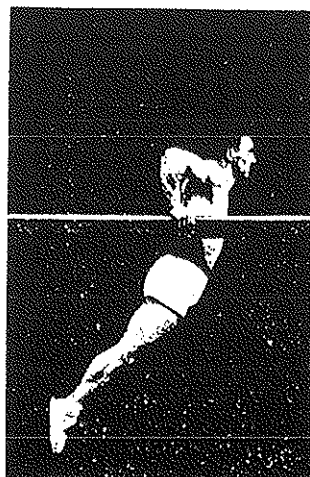
b. *En déplaçant simultanément les mains :*
Étant à l'appui tendu, faire une légère flexion des bras, puis les étendre vivement en déplaçant simultanément les mains vers l'avant (vers l'arrière) les jambes restant tendues. Continuer la progression.

b. *Simultanément :*
Balancement du corps d'avant en arrière.
Bras trop fléchis.
Épaules maintenues élevées.

98. Appui tendu sur deux barres. Flexion et extension des bras.

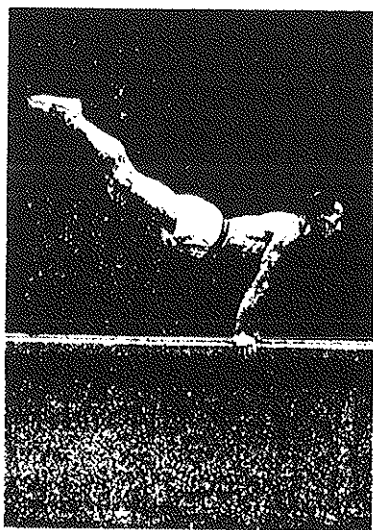


Étant à l'appui tendu, abaisser le corps en laissant les bras se fléchir au maximum et revenir à la position de départ.



Flexion insuffisante.
Tête baissée.
Corps non maintenu en extension.
Détente des jambes pendant l'extension des bras.

99. Appui tendu sur deux barres. Franchir une barre avec balancement en passant en avant ou en arrière des mains.



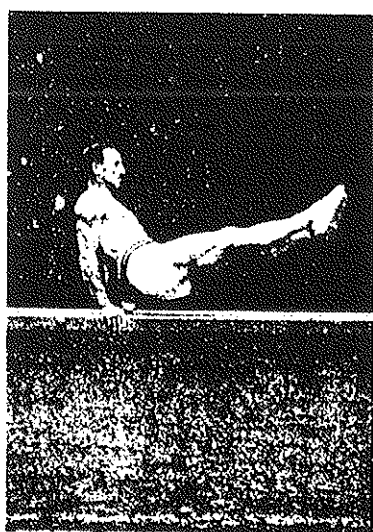
a. En arrière des mains :

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 :

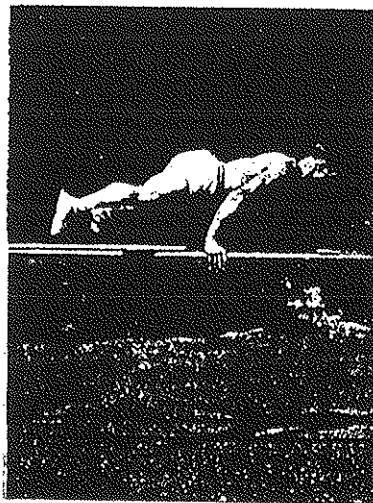
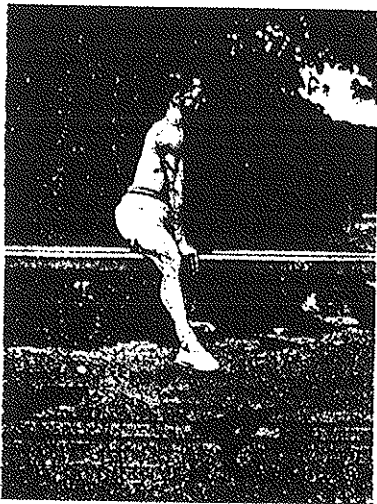
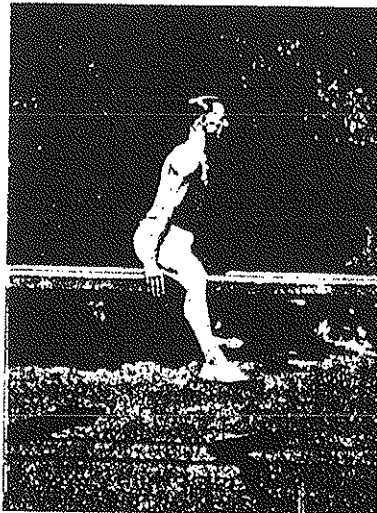
Étant à l'appui tendu, balancer les jambes tendues en avant, en arrière, de nouveau en avant et franchir la barre droite (gauche) la main gauche (droite) reprenant la barre.



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.

100. Appui tendu sur deux barres. Progression en avant, en arrière en se mettant à cheval.



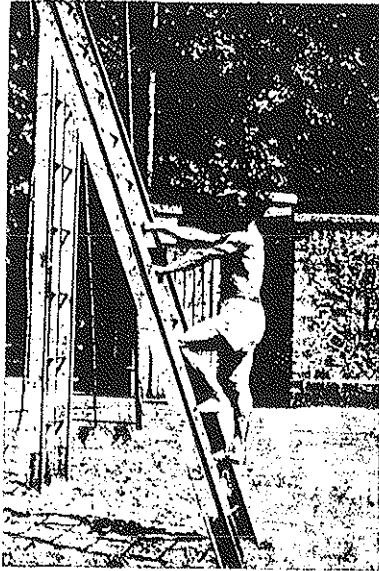
Etant à l'appui tendu, se mettre à cheval en avant (en arrière) des mains, placer les mains en avant (en arrière) des cuisses, dégager les jambes et continuer ainsi.

Applications.

101. Passage de la poutre placée à 2 mètres de hauteur.

Voir l'exercice éducatif n° 96.
Franchir, en marchant sur la poutre, une distance d'au moins 4 mètres.

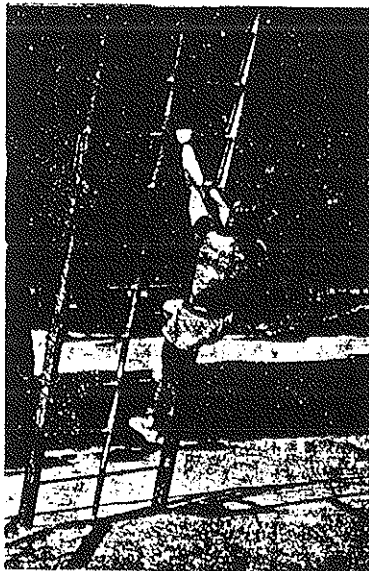
102. Grimper aux échelles (obliques, verticales), avec les mains et les pieds.



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.



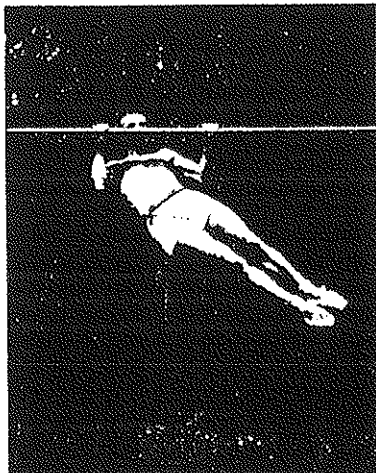
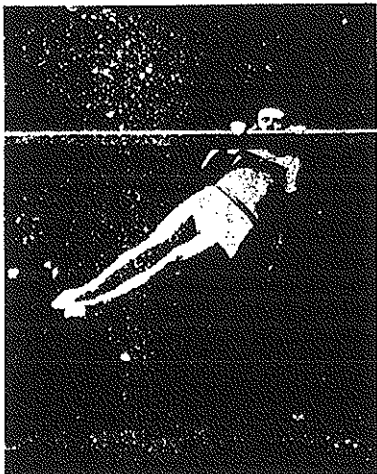
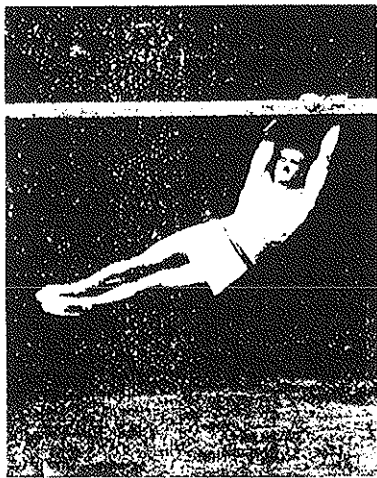
b. Par derrière, face à l'échelle :

Le mouvement se fait comme par devant en posant les mains soit sur les échelons soit sur les montants.

103. Progression à cheval en avant sur la poutre placée à 2 mètres de hauteur.

Voir exercice n° 94.
Franchir ainsi une distance de 4 mètres.

104. 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.

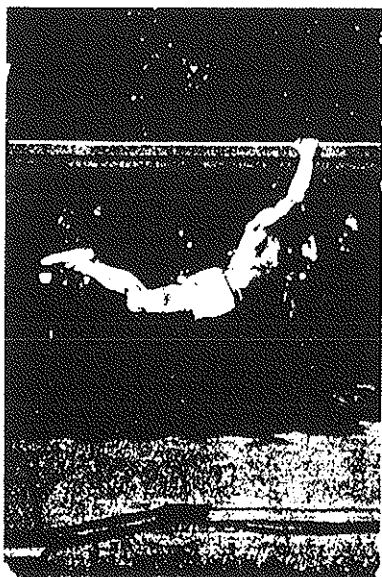
Le même mouvement peut s'exécuter bras fléchis.

Balancement insuffisant.

Balancement non exécuté dans le plan vertical de la barre.

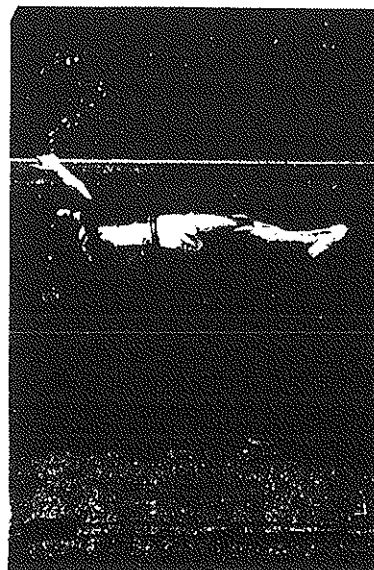
Épaules non maintenues dans le plan de déplacement.

105. Suspension allongée à deux barres. Progression en avant en arrière, avec et sans balancement.



a. *Avec balancement.*

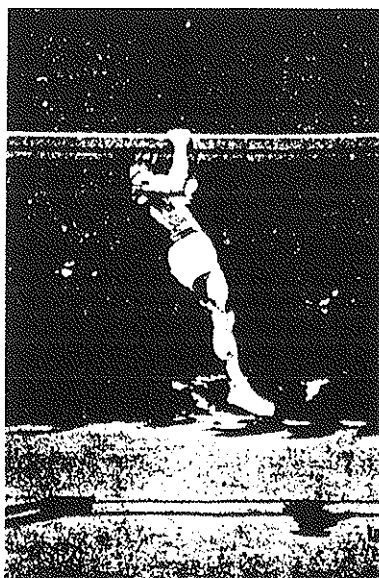
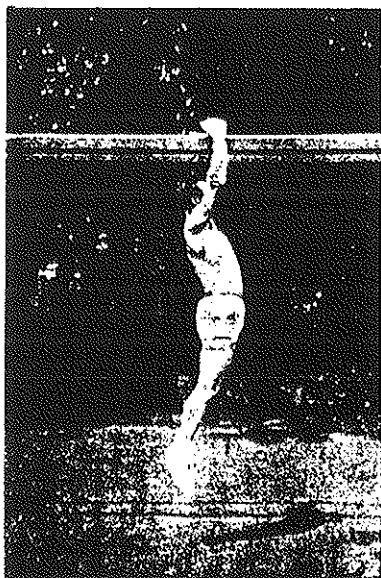
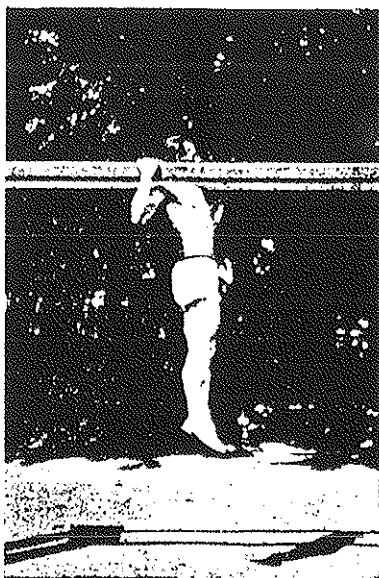
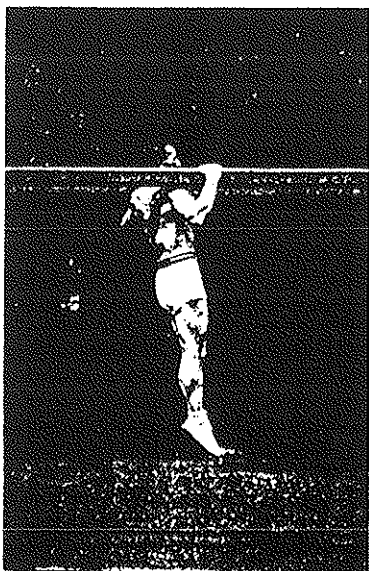
Balancer le corps dans le sens des barres et déplacer simultanément les mains au moment où le corps est incliné en avant (progression en avant) ou en arrière (progression en arrière).



Avec balancement :

Corps insuffisamment élevé en avant.
Mains déplacées trop tard.

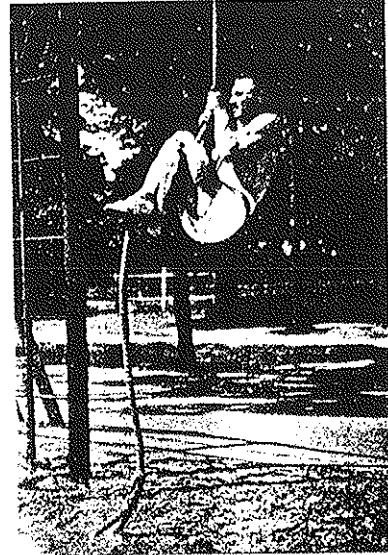




b. *Sans balancement :*
Se déplacer dans le sens des barres par un mouvement alternatif ou simultané des mains. Ce déplacement peut s'exécuter bras fléchis.

Sans balancement :
Jambes écartées.
Détente des jambes à chaque déplacement de main.

106. Grimper à une ou deux perches (ou cordes) à l'aide des pieds et des mains.



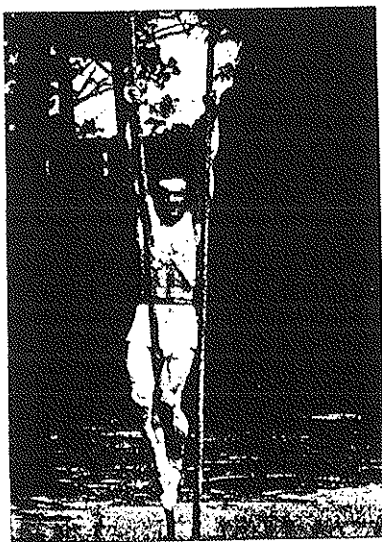
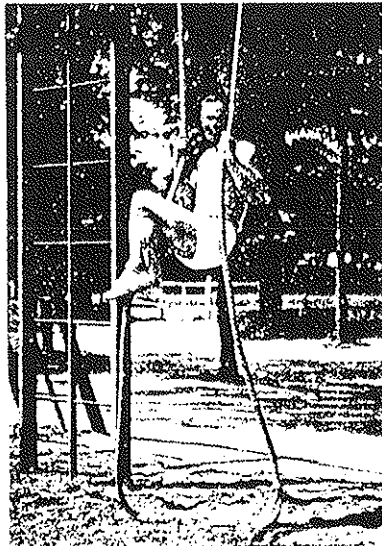
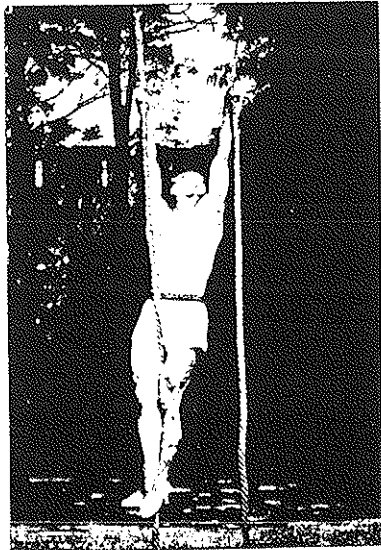
a. A une corde ou à une perche :

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.

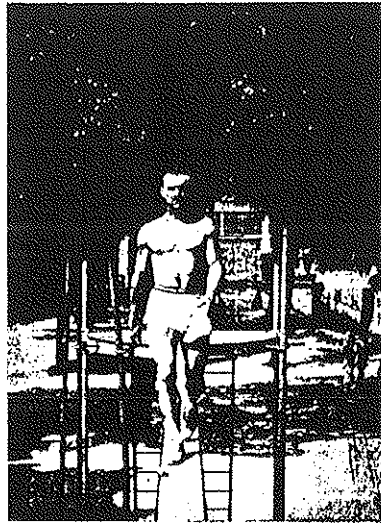
Extension des jambes, du corps et allongement des bras insuffisants.

Pieds et jambes glissent sur la corde au moment de l'appui

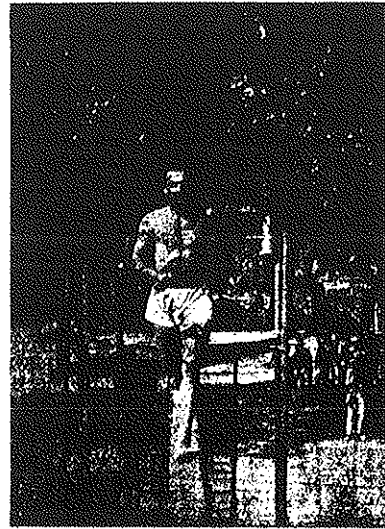


b. *A deux cordes ou à deux perches :*
Saisir une corde (perche) de chaque main
et n'en enlacer qu'une avec les pieds et les
jambes. Continuer ensuite le mouvement
comme ci-dessus.

107. 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.

108. 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 levé.

Déplacement simultané du bras et de la jambe correspondants.
Jambes trop tendues.
Pieds trop rapprochés ou trop éloignés des mains.
Perte d'équilibre.

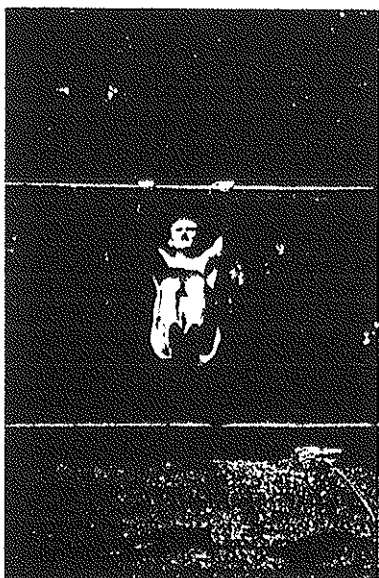
109. Grimper à la corde inclinée.



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.

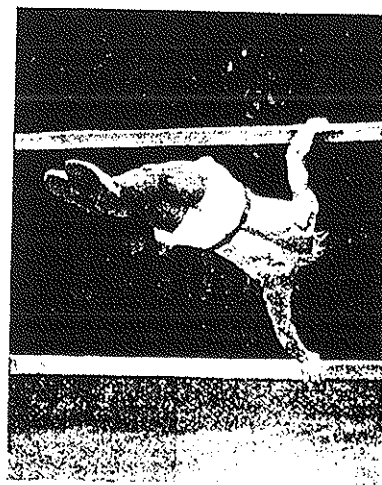
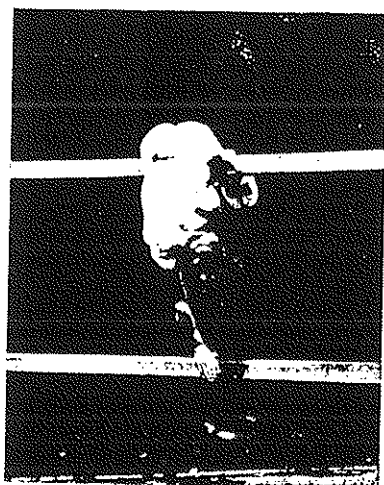
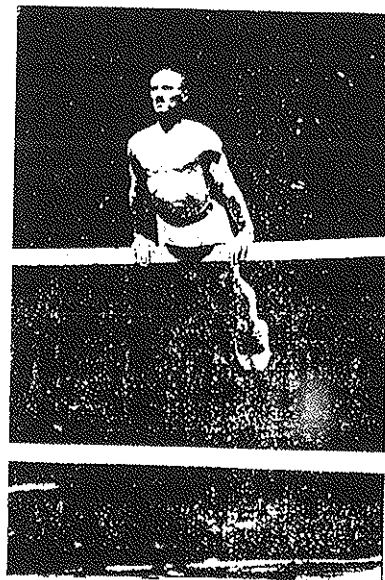
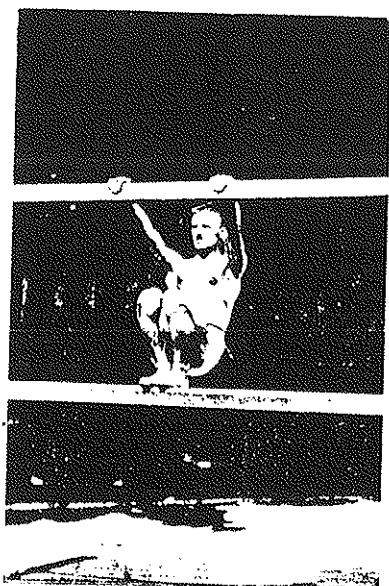
110. Les deux barres étant dans le même plan vertical : Passer entre les barres en se servant seulement de la barre supérieure.



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.

Homme 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.

111. 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. Basculer 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.

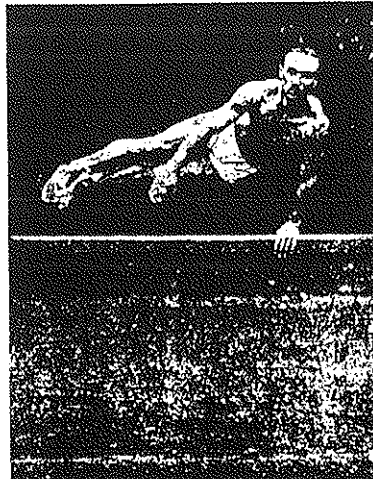
Ne pas placer la main inférieure exactement au-dessous de l'autre.

Laisser tomber le corps le long des barres.

112. 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.

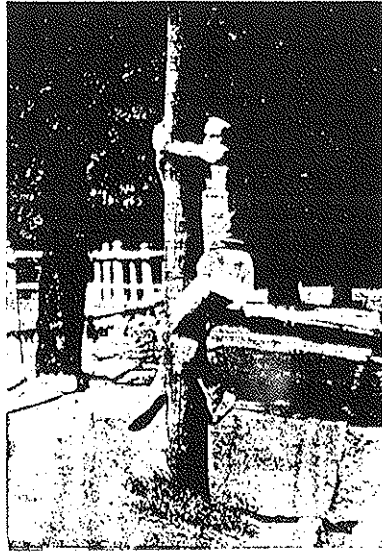
113. Progresser à la poutre par-dessous.



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.



114. Grimper au mât.

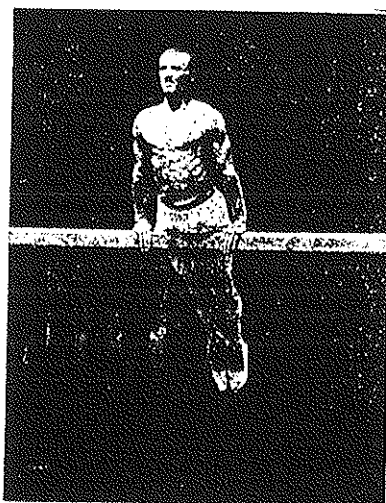
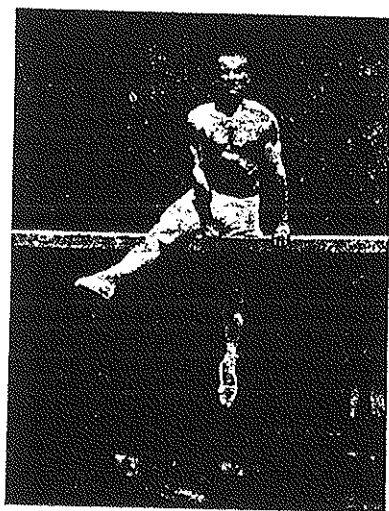
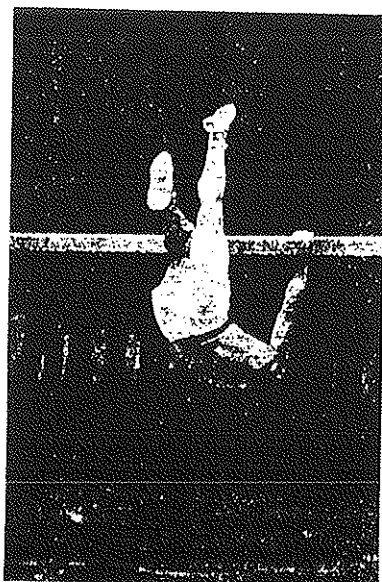
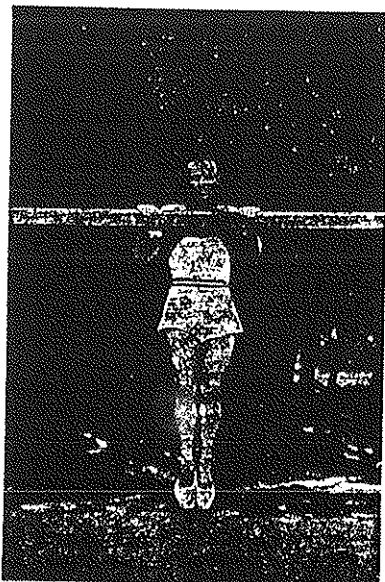


a. Serrer le mât entre les bras et la poitrine, mains ouvertes, l'étreindre le plus haut possible avec les jambes croisées, un talon appuyé sur la face antérieure du mât, le coude-pied de l'autre serrant la face postérieure. Lâcher la prise des bras et les déplacer successivement, faire une extension du tronc et étreindre de nouveau le mât; desserrer légèrement les jambes et les amener le plus près possible des bras. Continuer la progression.



b. Serrer le mât entre le côté interne des pieds et des genoux.

115. 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.

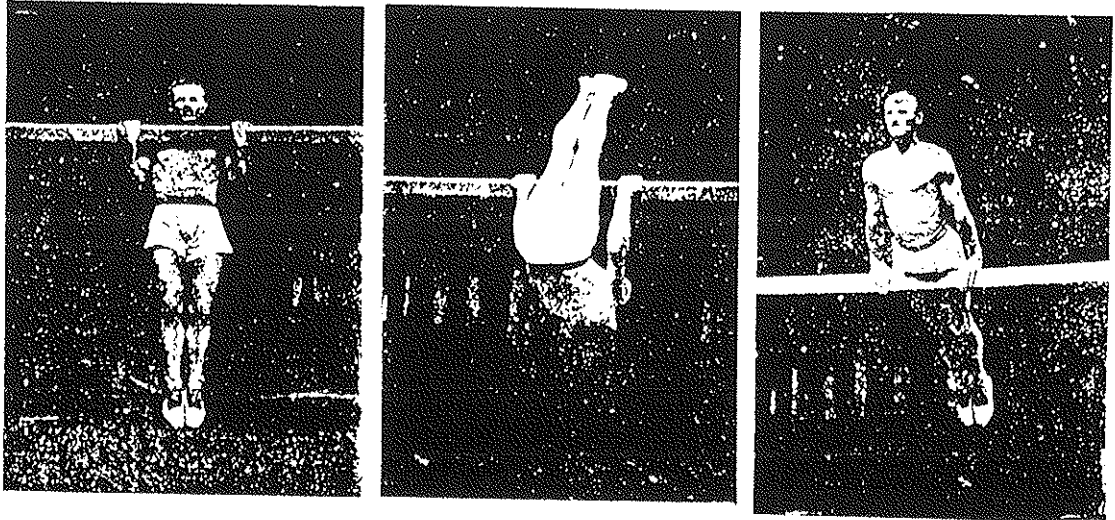
Traction des bras insuffisante.

Élévation 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.

116. Rétablissement par renversement.

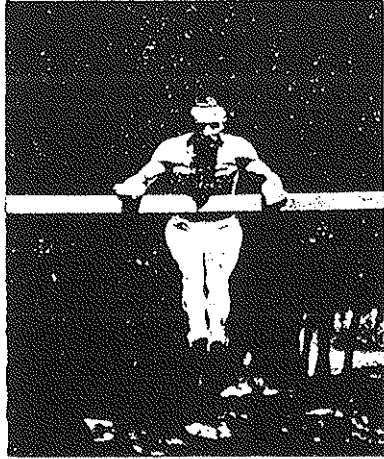


Se suspendre à une barre (une branche, etc.) paume des mains en avant ou en arrière, faire une traction des bras, élever les jambes allongées ou fléchies et les faire passer au-dessus de la barre en tirant sur les bras jusqu'à ce que le corps soit en équilibre, le ventre appuyé sur la barre. Changer la prise des mains s'il y a lieu, redresser le corps et se placer à l'appui tendu.

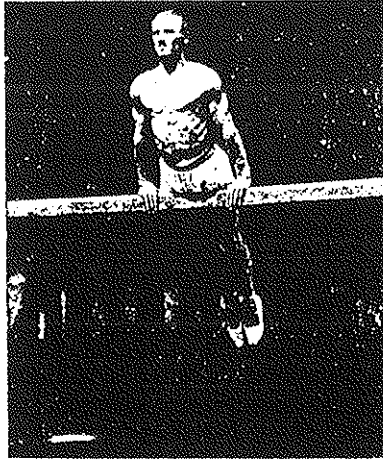
Traction des bras insuffisante.
Extension du tronc quand les jambes sont à la barre.
Allongement complet des bras au moment de l'élevation des jambes.
Tête non rejetée en arrière pendant la bascule du corps.

117. Rétablissement sur les avant-bras.



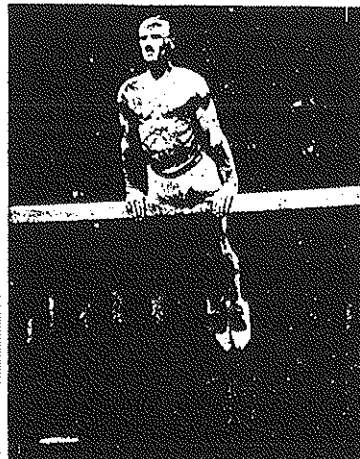
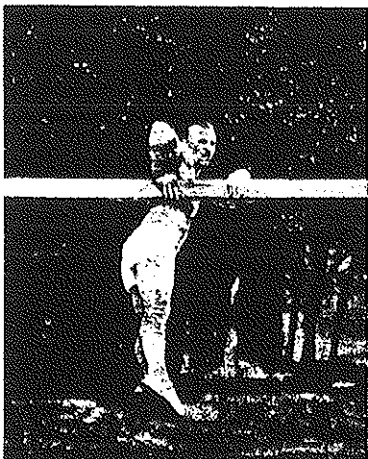


Se suspendre à une barre (une branche, etc.) paumes des mains en avant, faire une traction des bras et placer alternativement ou simultanément les avant-bras sur la barre les mains rapprochées, fermer les poings et se rétablir en ouvrant les avant-bras, ongles en dessus, et en rapprochant les coudes, 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.

118. 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.

Traction insuffisante.
Mains trop rapprochées.
Balancement du corps.
Flexion et détente des jambes.

119. 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.



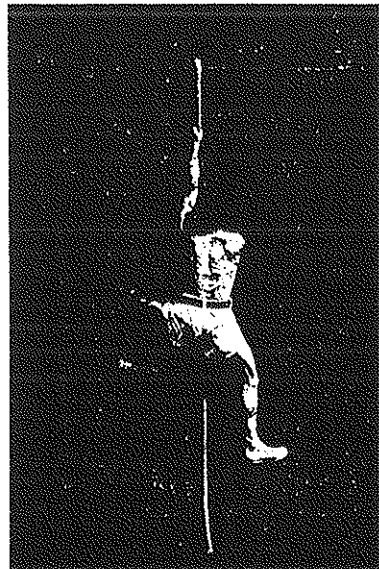
b. *A une corde :*
S'élever par tractions suivies de déplacements alternatifs des bras, jambes fléchies ou en extension totale, la corde passant entre les jambes ou sur le côté.



c. *A deux cordes (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).

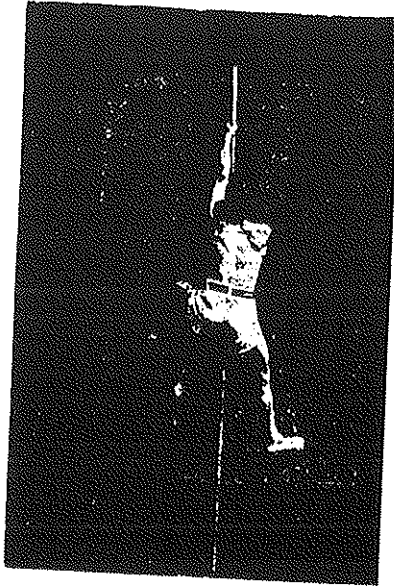
120. Grimper à la corde verticale placée le long d'un mur.



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.

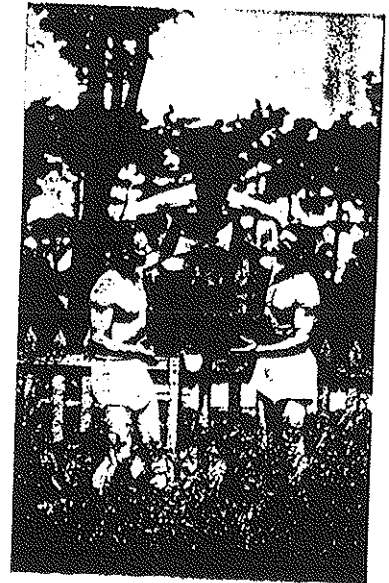
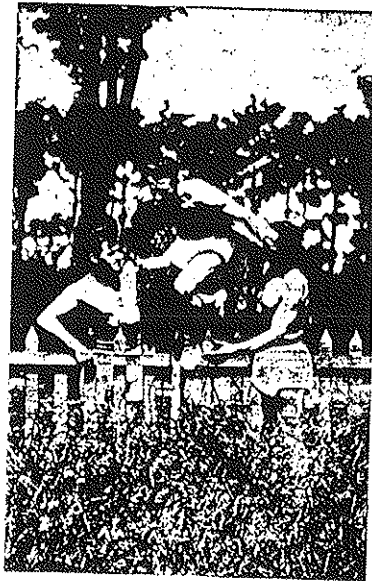
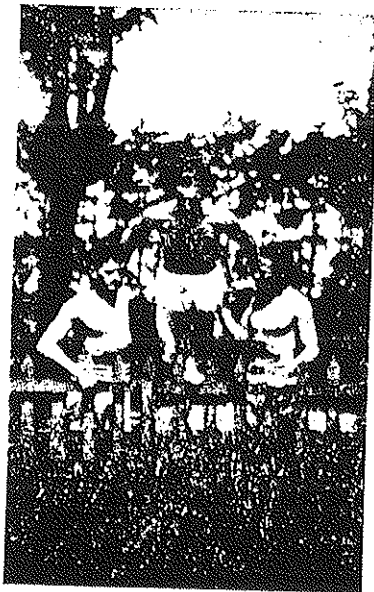
121. Grimper à la perche inclinée appuyée contre un mur.



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° 120.

122. Escalade d'une barrière avec aides.



Porteurs trop éloignés de l'obstacle.
Porteurs trop écartés l'un de l'autre.

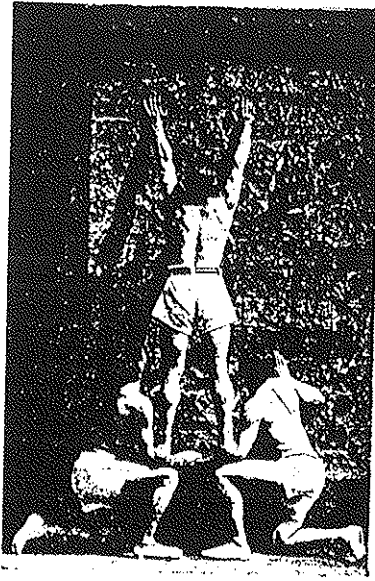
122. Escalade d'une palanque.



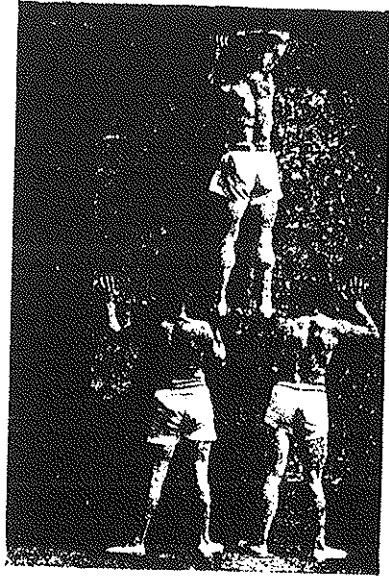
Accrocher le sommet de la palanque et s'y rétablir avec l'aide des pieds par l'un des procédés déjà décrits; se mettre à l'appui tendu et exécuter un saut en passant les jambes à droite ou à gauche des mains.

Ne pas utiliser les aspérités pouvant servir d'appui aux pieds.

124. Escalade d'un mur avec et sans aides.

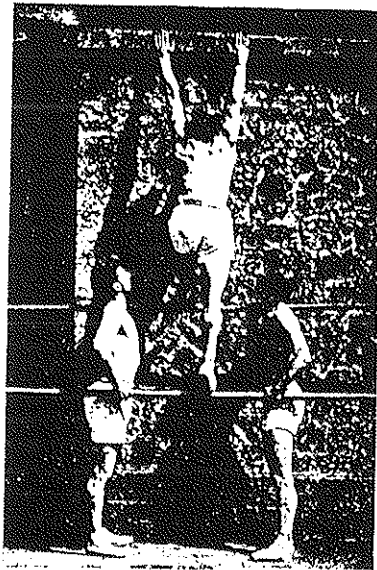


1° *avec deux aides* (mur de moyenne hauteur) :
Les deux aides, se faisant face à environ 0 m. 50 du mur, mettent à terre le genou le plus rapproché du mur, les deux autres genoux en contact. Chaque aide pose l'avant-bras extérieur sur sa cuisse. Les deux aides se saisissent réciproquement le poignet extérieur et s'appuient 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.

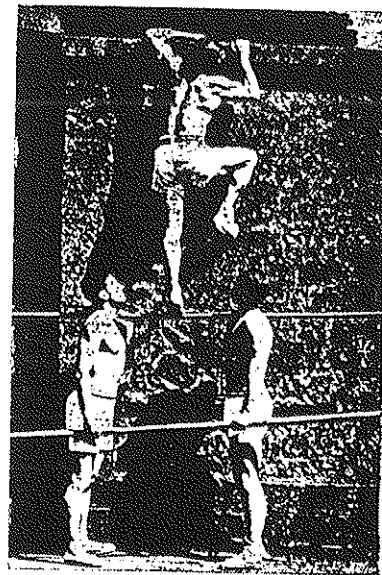


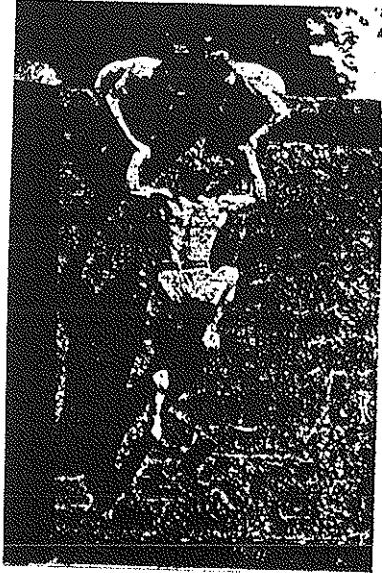
Les aides s'écartent trop de l'obstacle ; leur effort n'est pas fait simultanément ce qui déséquilibre le grimpeur.

En abandonnant brutalement l'appui du ou des aides, le grimpeur blesse ceux-ci avec les pieds.

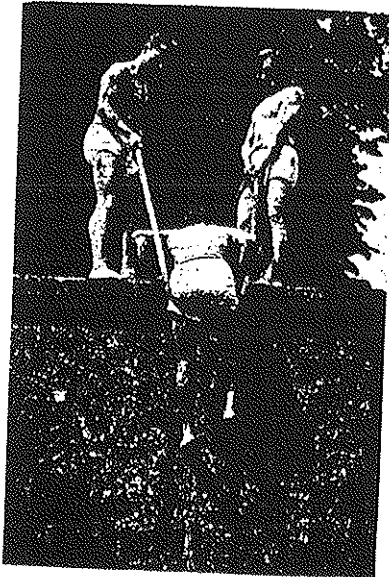
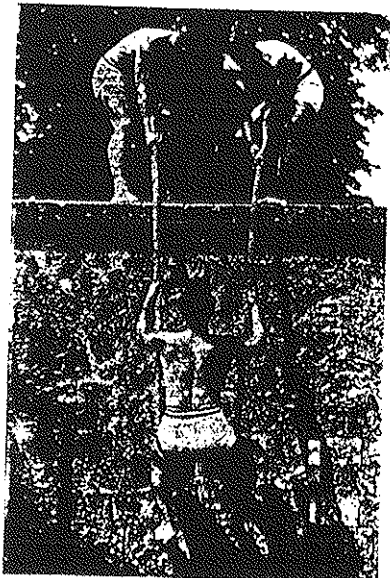


2° Les deux aides se faisant face et placés en station écartée, hanche à environ 0 m. 30 de la muraille, tiennent horizontalement deux solides bâtons, l'un sur l'épaule intérieure, l'autre avec la main extérieure, bras allongés. Le grimpeur gravit cet escalier improvisé, saisit la crête du mur et s'y rétablit.

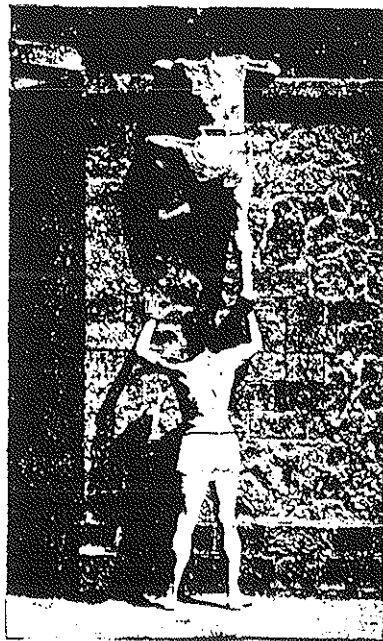
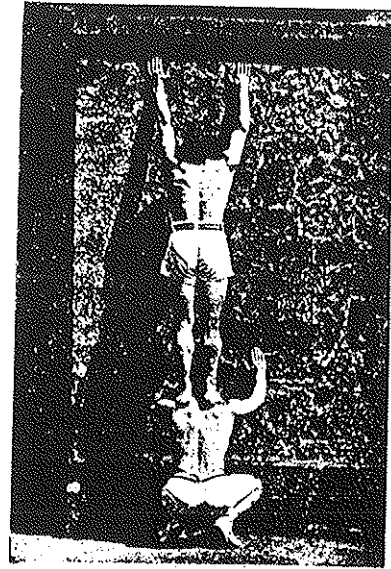
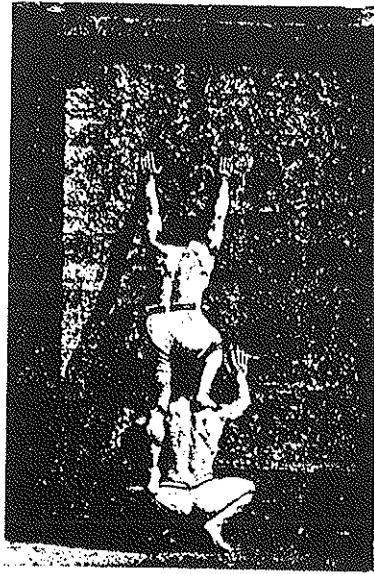




3° Les aides à cheval ou à plat ventre sur le mur tendent au grimpeur les mains, une ceinture, une courroie ou une corde. Le grimpeur s'y suspend, les aides le tirent à eux jusqu'à ce qu'il saisisse la crête du mur et s'y rétablisse.

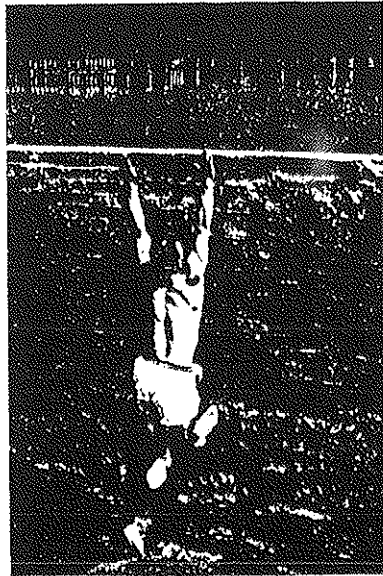


4° Lorsqu'on dispose d'une corde assez longue, les aides, debout sur le mur, en saisissent chacun une extrémité et en laissent tomber la partie médiane. Le grimpeur s'assied sur la corde, la saisit de chaque côté, s'éloigne du mur en interposant successivement les pieds, les jambes légèrement fléchies. 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'homme les utilisera au mieux; si ces aspérités sont régulières l'homme grimpera d'après les principes énoncés pour le grimper aux échelles.

CHAPITRE IX.

SAUTER.

Exercices éducatifs.

Les exercices éducatifs du saut comprennent principalement : les sautilllements, les sauts sur place et le saut à la corde.

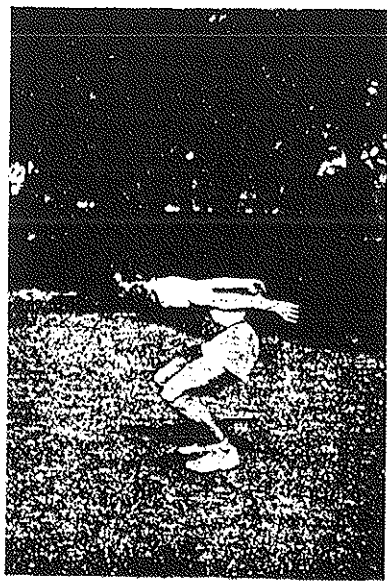
Les sautilllements sont de petits sauts successifs en hauteur exécutés sur la pointe des pieds. Pendant l'exécution de la plupart d'entre eux, il faut maintenir la tête droite, les reins cambrés, les genoux tendus.

L'élévation, la durée et le rythme des sautilllements sont augmentés ou accélérés progressivement.

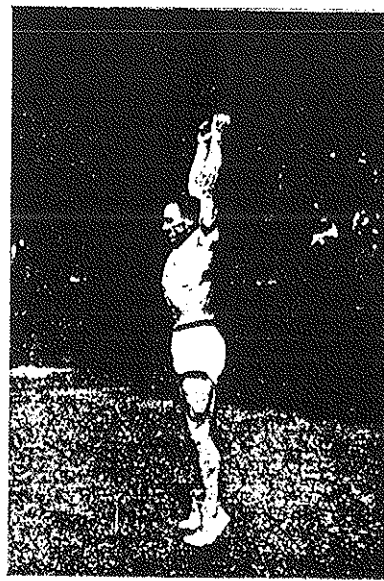
Les sauts sur place sont des exercices plus intenses qui ne peuvent pas être répétés sans arrêt; leur exécution moins prolongée que pour les sautilllements est coupée par de petits temps de repos.

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.

185. 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.

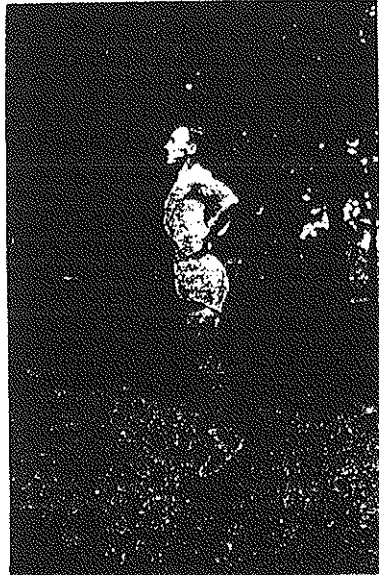
126. Lancer de jambe en avant.



Étant 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.

127. Sautillements jambes tendues.



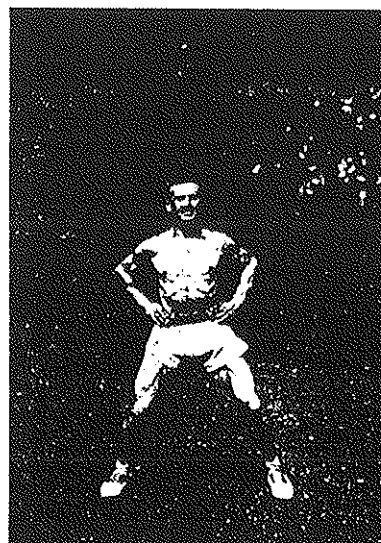
Étant dans la position pieds joints, mains aux hanches, sautiller sur la pointe des pieds en fléchissant les genoux le moins possible.

Genoux trop fléchis et écartés.
Tronc penché en avant.

178. Sautillements avec écartement latéral des jambes.

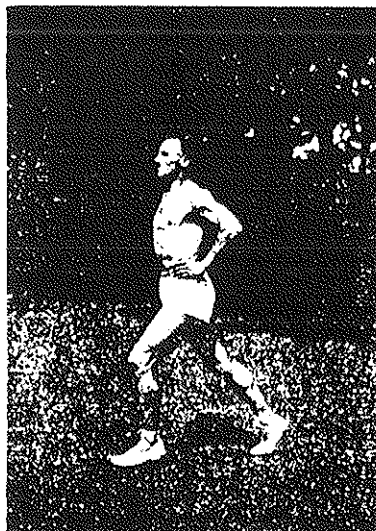


Étant en station droite, mains aux hanches, sautiller en écartant les jambes latéralement; reprendre dans cette position contact avec le sol. Revenir par un sautillement à la position de départ et répéter l'exercice sans temps d'arrêt.

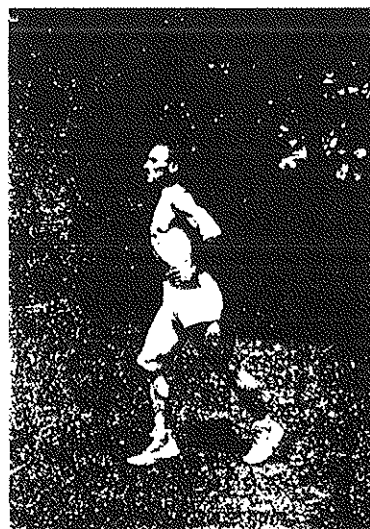


Jambes trop fléchies.
Tronc trop penché en avant.
Jambes insuffisamment écartées.

179. Sautillements avec écartement avant et arrière des jambes.



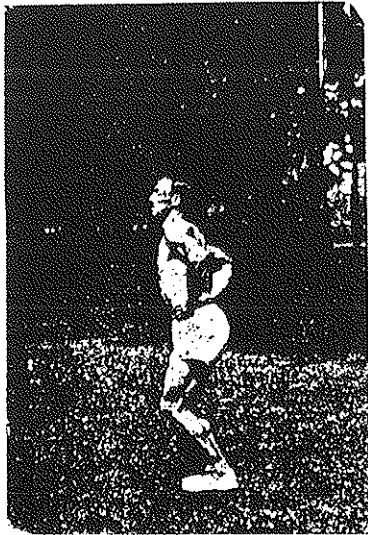
Étant en station droite, mains aux hanches, sautiller en écartant simultanément une jambe en avant, l'autre en arrière; changer à chaque sautillement le sens d'écartement des jambes.



Jambes trop fléchies.
Tronc trop penché en avant.
Jambes insuffisamment écartées.

Sauts sur place.

130. 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.

131. 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 saut sans marquer de temps d'arrêt.

Éducation physique.



Jambes fléchies pendant la suspension.
Bras insuffisamment levés.
Tête baissée et, par suite, poitrine rentrée.

132. 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.

133. 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.

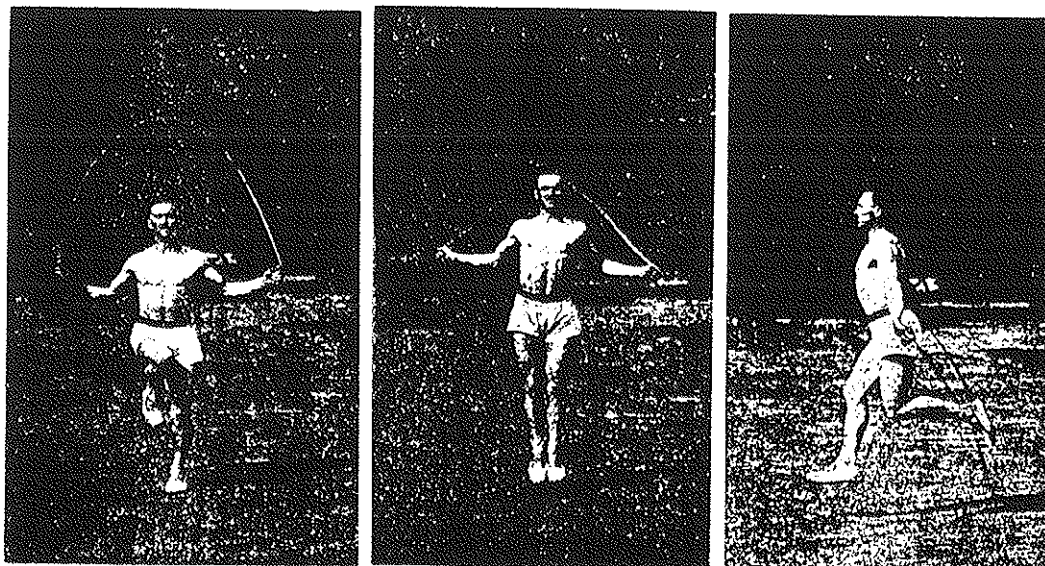
134. Sauts sur place avec élévation alternative des jambes tendues.



Etant 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.

135. 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.

136. 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

137. 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° 136.

138. Sauts successifs en longueur.

Même préparation que pour le mouvement précédent, le saut s'exécutant en longueur.

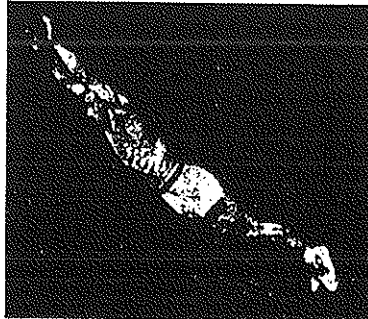
Au moment du contact des pieds avec le sol (chute), les bras sont portés en arrière, puis projetés violemment vers le haut pour aider à l'exécution d'un nouveau saut.

Manque de continuité dans les sauts.

Mouvement de bras insuffisamment accentué.

Applications.

139. Saut en longueur sans élan.



Etant 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.

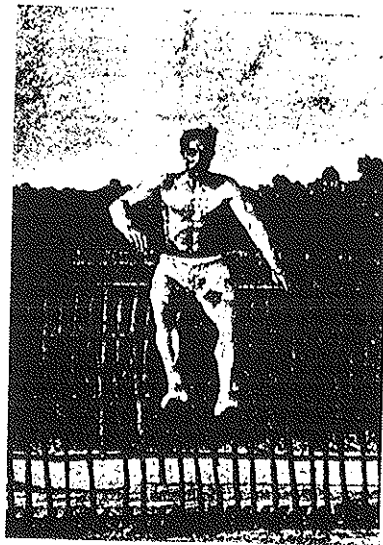
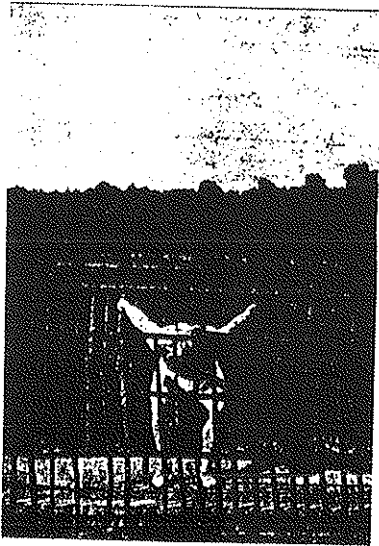
Pieds joints.

Corps insuffisamment penché en avant.

Jambes fléchies trop tôt.

Mauvaise coordination des mouvements.

140. Saut en hauteur de face sans élan.



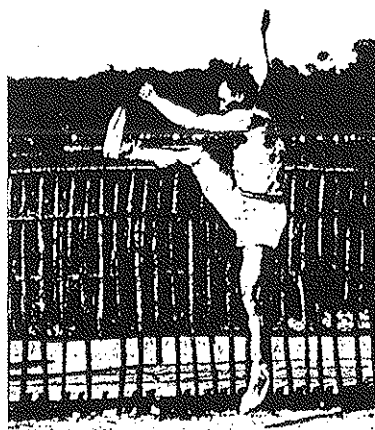
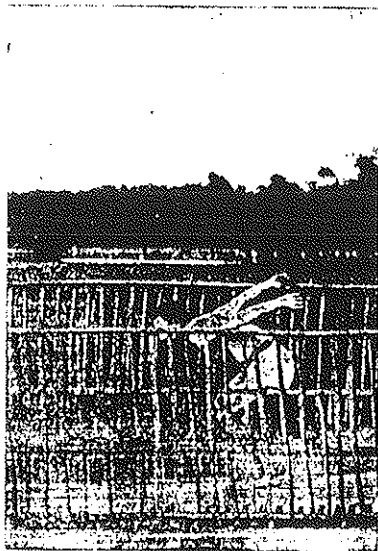
Se placer face à l'obstacle, à une distance variant entre 50 et 80 centimètres, les pieds légèrement écartés.

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.

144. 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.

148. 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.

143. 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'homme garde cette position jusqu'à la chute, qu'il exécute jambes fléchies, bras portés en avant.

Course de longueur et de vitesse insuffisantes.

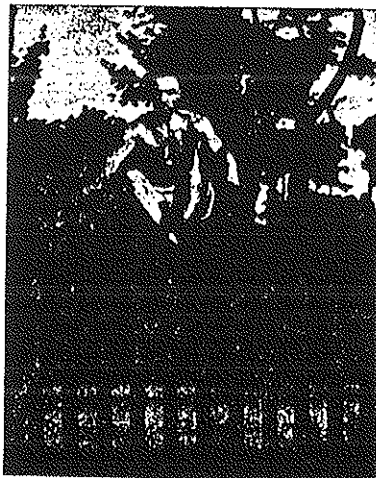
Piétinement devant l'obstacle.

Appel fait de la pointe du pied.

Corps trop penché en avant.

Genoux pas assez élevés.

144. 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.

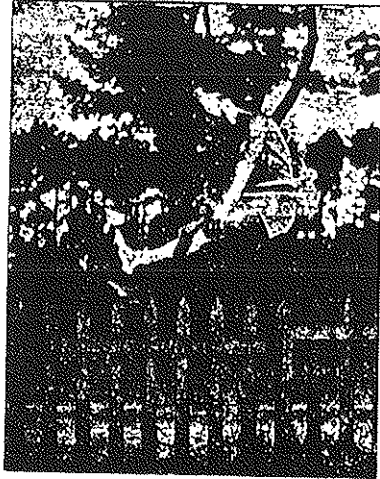
L'obstacle franchi, allonger vivement les jambes, se recevoir sur la pointe des pieds, jambes fléchies, les bras équilibrant la chute.

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.

143. Saut en hauteur de côté avec élan.



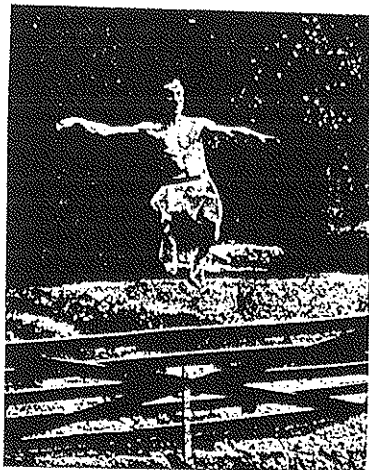
Se placer dans une direction oblique à une dizaine de pas de l'obstacle. Prendre l'élan en partant lentement, puis accélérer les dernières foulées de façon à produire une forte impulsion du pied extérieur. Lancer vigoureusement au-dessus de l'obstacle la jambe inférieure en même temps que les bras s'élèvent. 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.

146. 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.

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.

Comme n° 143 et 144.

147. 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.

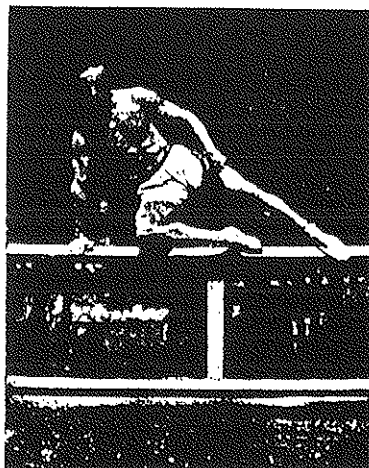
Continuer la course sans marquer de temps d'arrêt.



Extension trop complète de la jambe d'appui sur l'obstacle.

Tronc trop redressé; par suite chute brutale et arrêt de la course.

148. Saut avec appui d'un pied et d'une main.



Étant en course, aborder l'obstacle sans piétiner, poser une main et le pied opposés sur l'obstacle; passer la deuxième jambe entre le bras et la jambe d'appui; se repousser de l'obstacle et se recevoir sur la deuxième jambe en penchant le corps en avant.

Continuer la course sans marquer de temps d'arrêt

Chute sur les deux pieds qui cause un temps d'arrêt dans la progression.

149. Saut avec appui des mains, à droite, à gauche.



Se placer devant et le plus près possible de l'obstacle, y poser les mains en pronation à l'écartement des épaules.

Fléchir les jambes, s'enlever en donnant une forte impulsion des deux pieds et lancer les jambes réunies à droite (à gauche). Au moment où les jambes passent au-dessus de l'obstacle, les bras restent tendus, les deux épaules face en avant; lâcher successivement le bras droit, puis le gauche quand les jambes passent à droite et inversement. Faire la chute en se recevant sur la pointe des pieds, les bras rétablissant l'équilibre, les deux épaules face en avant.

Cet exercice s'exécute aussi avec élan, l'appel se faisant les deux pieds réunis.

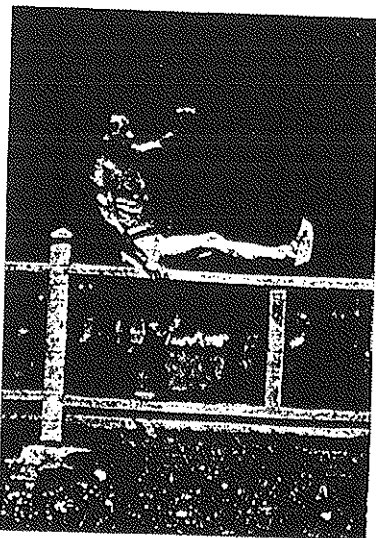
Mains mal placées, les épaules ne restent pas face en avant.

Jambes passant avant que le tronc soit suffisamment enlevé.

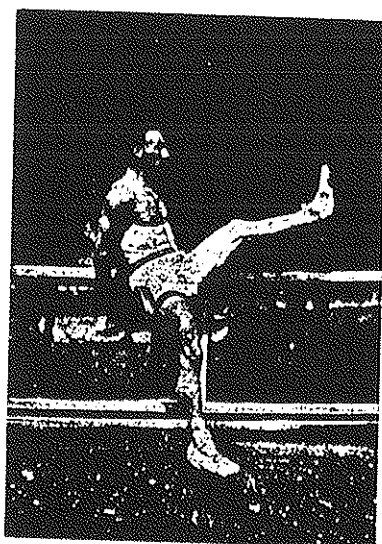
Poids du corps insuffisamment porté du côté opposé à celui où doivent passer les jambes.

Chute exécutée sans que le dos soit tourné à la barre.

150. Saut de côté avec appui d'une main à droite, à gauche.



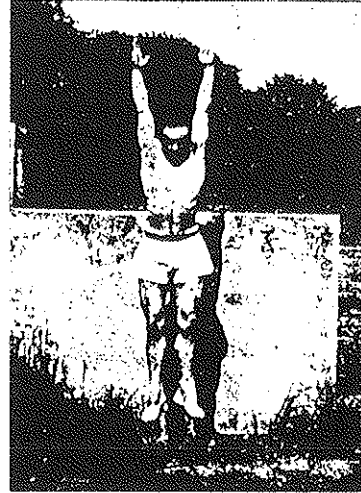
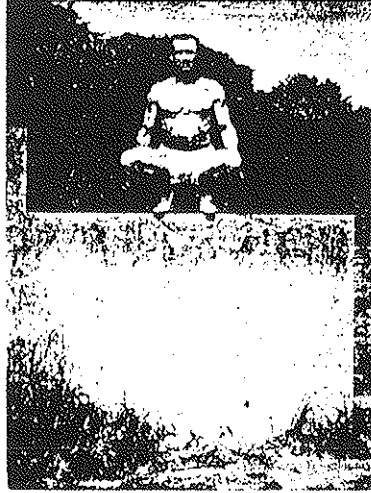
Courir obliquement sur l'obstacle, en prenant cinq ou six pas d'élan. Poser sur l'obstacle la main qui en est la plus rapprochée et en même temps produire une impulsion de la jambe extérieure. Lancer la jambe intérieure au-dessus de l'obstacle, l'autre jambe s'élevant et venant s'accoter à la première. 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 ciseaux.



Jambes fléchies.

Appel pris avec le pied intérieur.

151. Saut en profondeur.

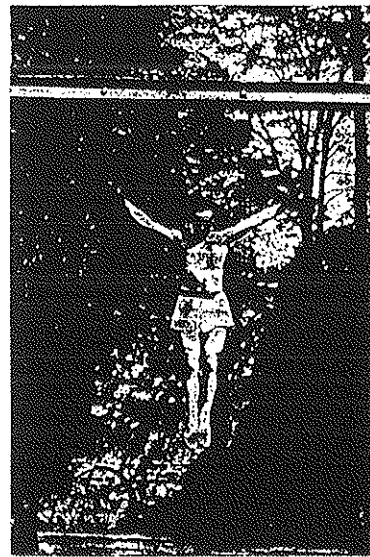
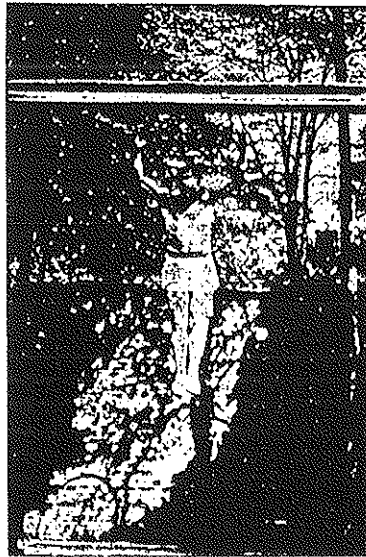


Étant placé sur le bord d'un talus, d'un fossé, d'un mur, etc., fléchir les jambes, genoux écartés, les bras pendant le long du corps. Pencher légèrement le corps en avant en abandonnant l'appui des pieds. Allonger les jambes et se recevoir sur la pointe des pieds, genoux écartés, les bras maintenant l'équilibre.

Saut combiné en longueur et profondeur. Genoux réunis au moment de la chute et flexion exagérée des jambes.

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 repousser 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.

152. Saut en profondeur étant en suspension.

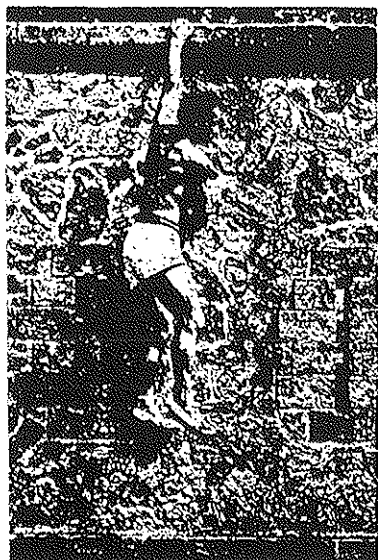


a. Au passage :

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.

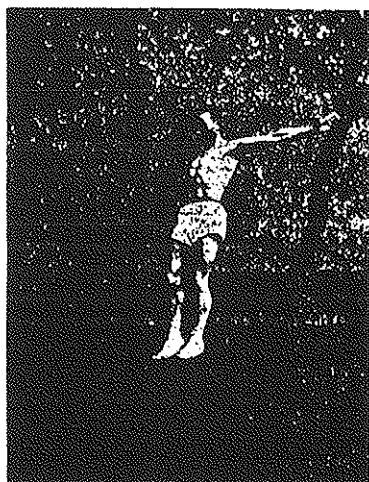


b. Au mur :

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'homme ne se repousse pas suffisamment loin.

153. Saut combiné en longueur et profondeur.



Prendre un élan variant avec la longueur de l'obstacle à franchir.

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.

Chute sur les talons.

154. Saut en profondeur avec une perche.

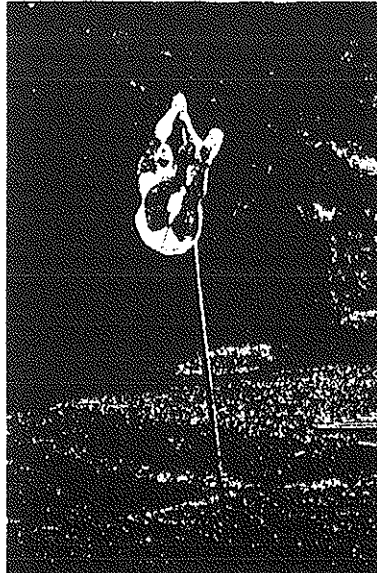


Piquer solidement la perche dans le sol à une distance proportionnée à la profondeur de l'obstacle et à la longueur de la perche.

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*.

Appel fait du «mauvais» pied.
Traction prématurée des bras.
Chute non équilibrée.

155. 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.

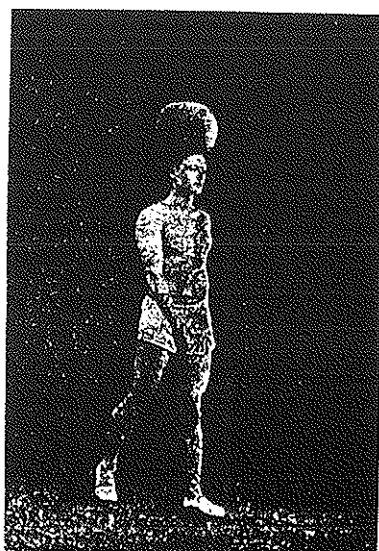
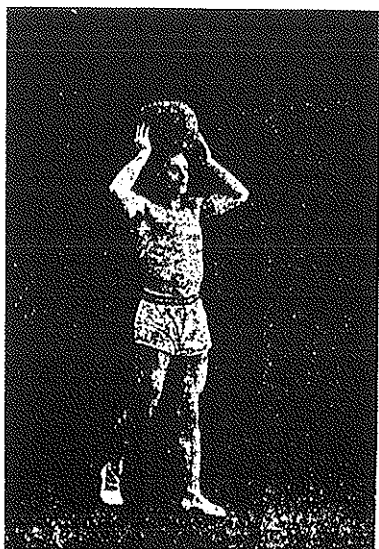
Se repousser en abandonnant la perche pour augmenter la longueur du saut et préparer la chute.

Appel exécuté avant d'avoir piqué la perche.
Perche piquée trop loin.
Traction prématurée des bras.
Répulsion incomplète.

CHAPITRE X.
LEVER. — PORTER.

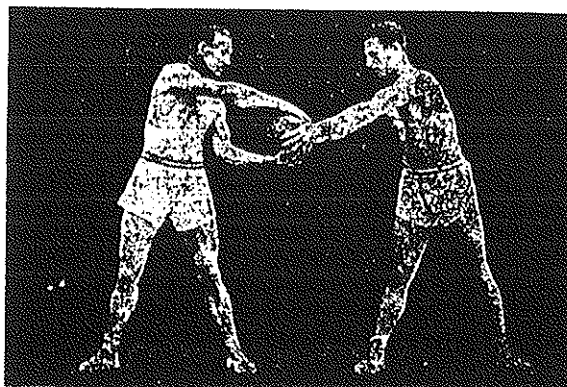
Exercices éducatifs.

156. 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'aïlant ou non des mains.

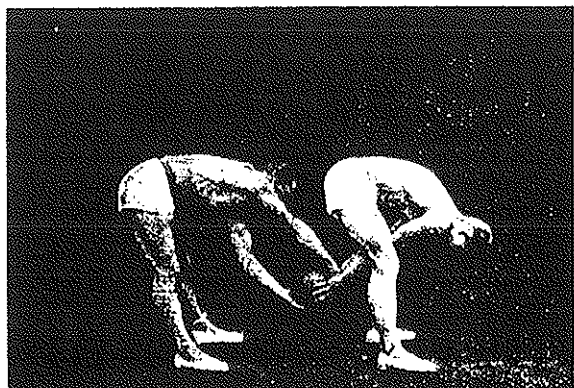
157. Passe-passe de côté d'objets divers.



Étant en station écartée saisir l'objet et le passer à un camarade placé à droite ou à gauche.

Déplacement des pieds.
Lancer l'objet.

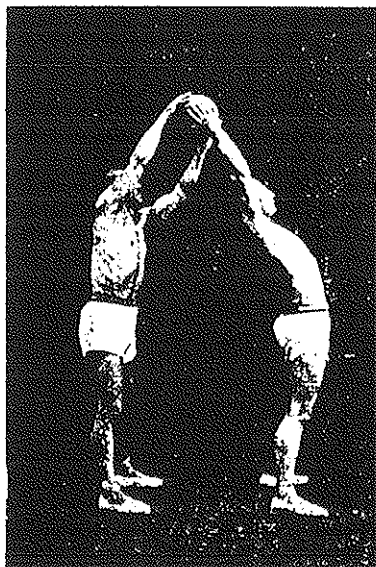
158. Passe-passe entre les jambes d'objets divers.



Étant en station écartée, tronc fléchi, saisir l'objet et le passer entre les jambes au camarade placé derrière soi.

Hommes trop éloignés ou trop rapprochés les uns des autres.
Lancer l'objet.

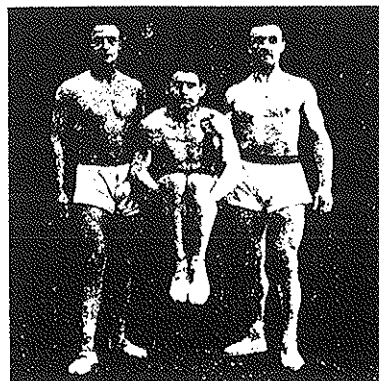
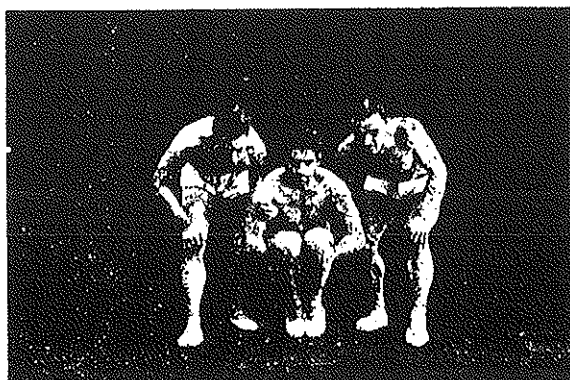
159. Passe-passe par-dessus la tête d'objets divers.



Étant en station écartée, saisir l'objet et le passer par-dessus la tête au camarade placé derrière soi.

Comme au n° 158.

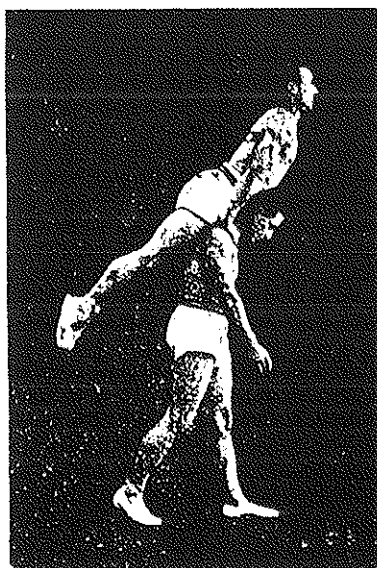
160. Porter à deux un camarade en le saisissant sous les bras.



L'homme porté s'accroupit et place ses mains sous ses cuisses au niveau des genoux, les coudes éloignés du corps. Deux hommes 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.

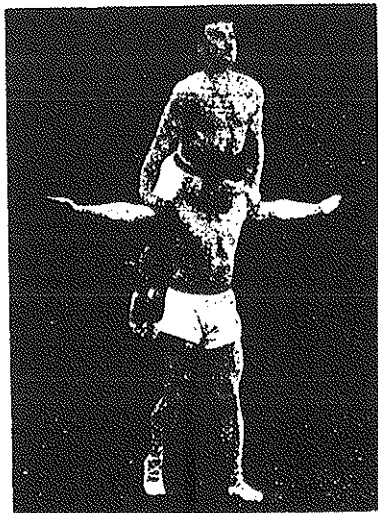
161. Porter sur les épaules un camarade en appui tendu.



L'homme à transporter prend appui des mains sur les épaules de son camarade, et saute à l'appui tendu.

L'homme à transporter ne se maintient pas en extension.

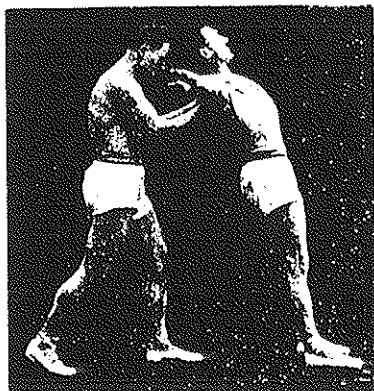
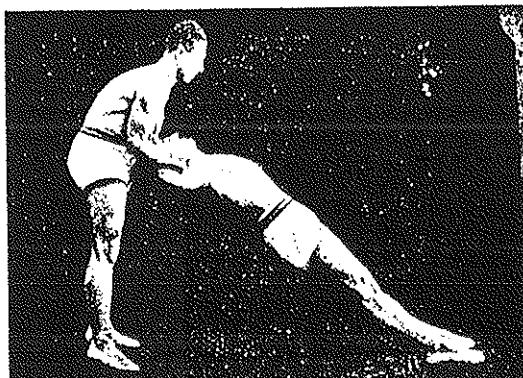
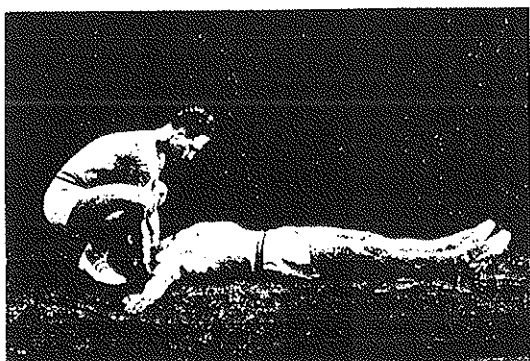
162. Porter sur les bras élevés latéralement un camarade en appui tendu.



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° 161.

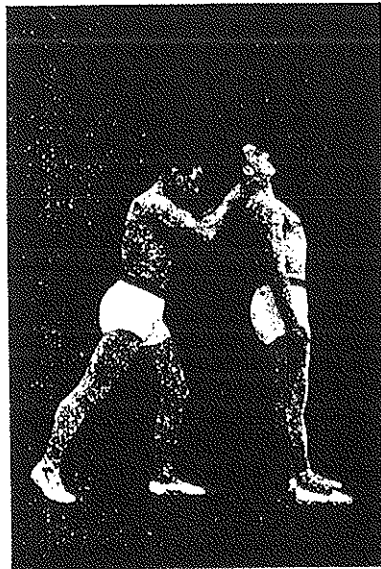
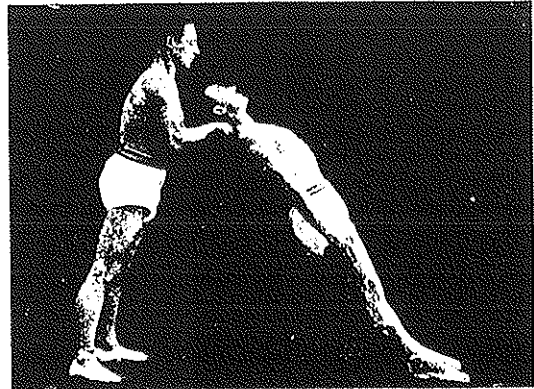
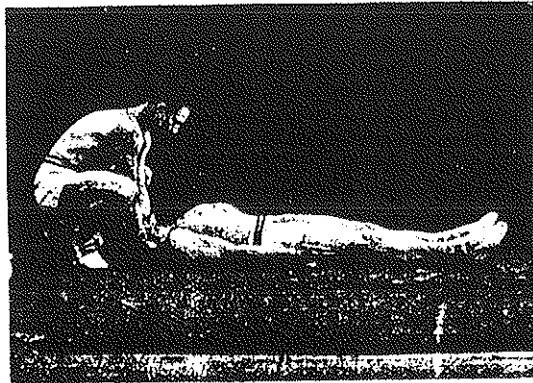
163. Soulever un camarade raidi couché à terre en le prenant sous les bras; le mettre debout.



S'accroupir, 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'homme soulevé ne se maintient pas raidi

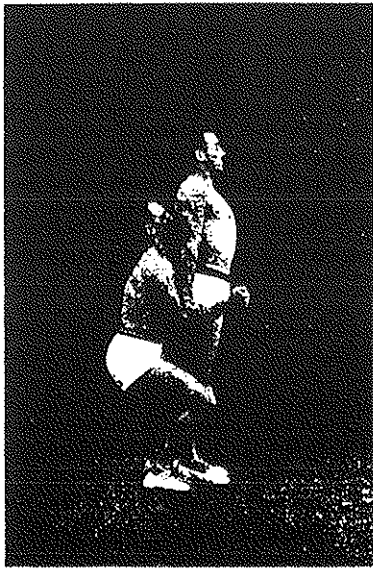
164. Soulever un camarade raidi couché à terre en le prenant sous la nuque; le mettre debout.



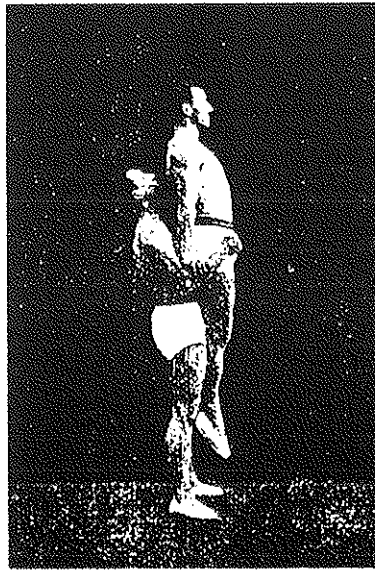
Même procédé qu'au n° 163, mais en soulevant le camarade par la nuque.

Comme au n° 163

163. Soulever sur les avant-bras placés horizontalement un camarade en appui tendu.

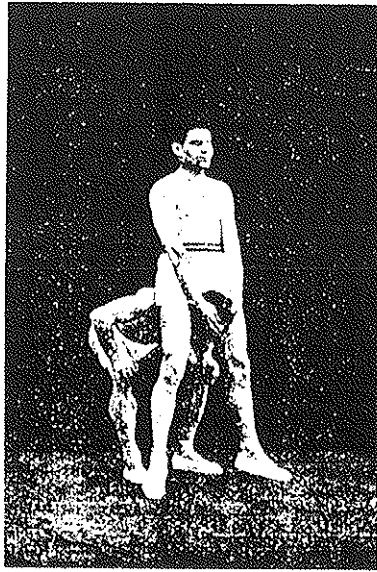


Étant en station écartée, s'accroupir et prendre sur les avant-bras fléchis à angle droit un camarade à l'appui tendu, puis le soulever en étendant les jambes et en redressant le tronc. Replacer le camarade à terre en fléchissant les jambes et en penchant un peu le tronc en avant.

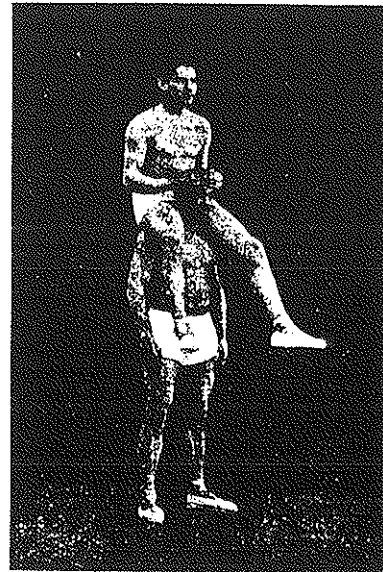


Tronc trop incliné en avant au départ du soulevé.

166. Soulever un camarade en plaçant la tête entre ses jambes.



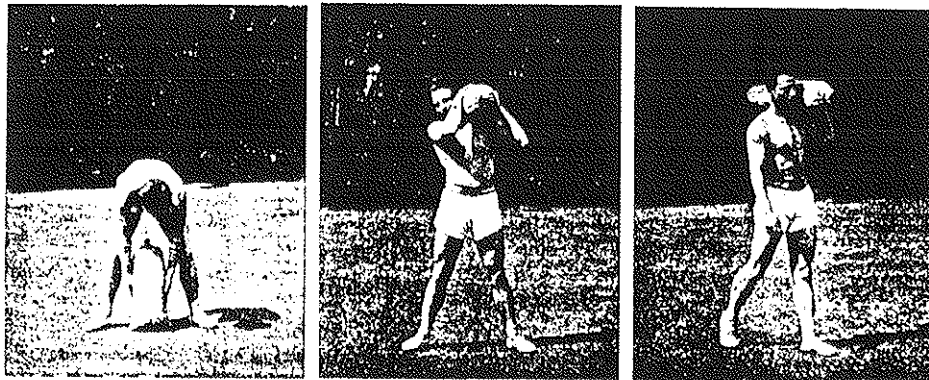
Se placer pieds distants de 30 à 40 centimètres environ derrière un camarade en station écartée, engager la tête entre ses jambes, placer les mains sur les genoux et se redresser sans brusquerie. Replacer le camarade à terre en fléchissant les jambes et en inclinant le tronc en avant.



Redressement brusque qui déséquilibre le soulevé.

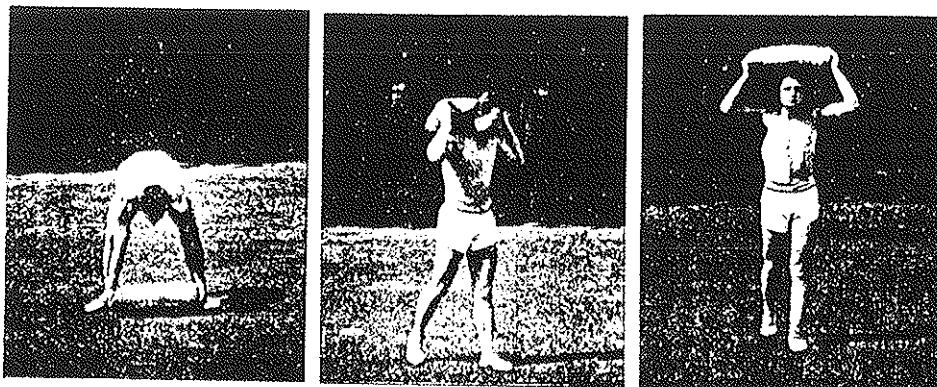
Applications.

167. Charger et transporter un sac léger sur l'épaule.



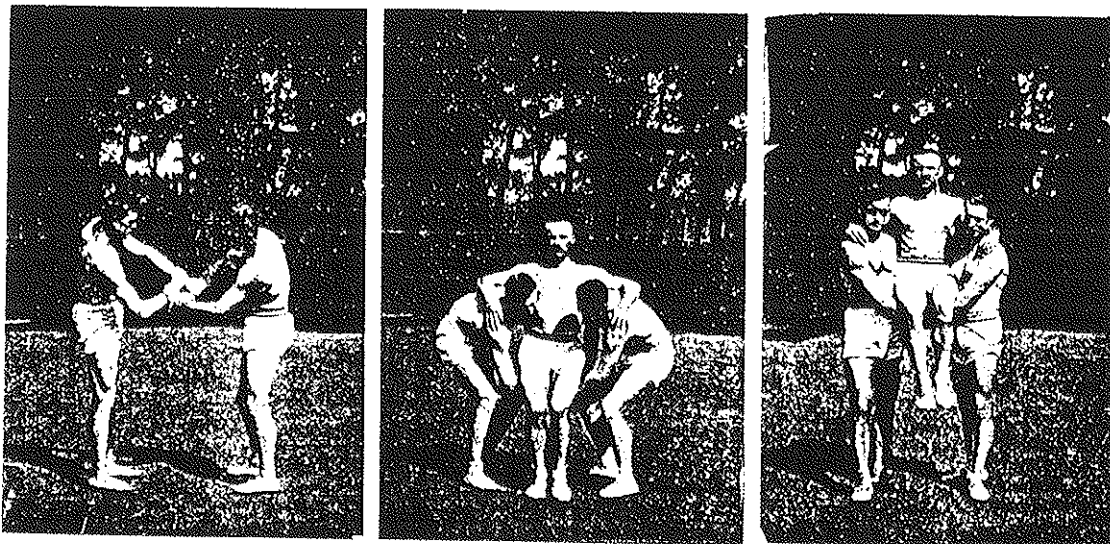
Étant en station écartée, le sac sur le sol en avant et près des pieds, le saisir des deux mains vers le milieu de sa hauteur, l'enlever et le placer sur l'une ou l'autre épaule; ainsi chargé, marcher.

168. Charger et transporter un sac léger sur la nuque (sur la tête).



Etant 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.

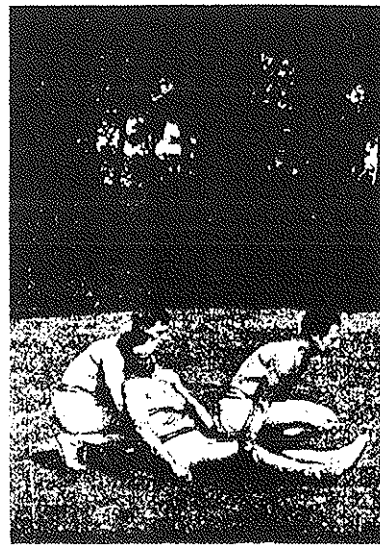
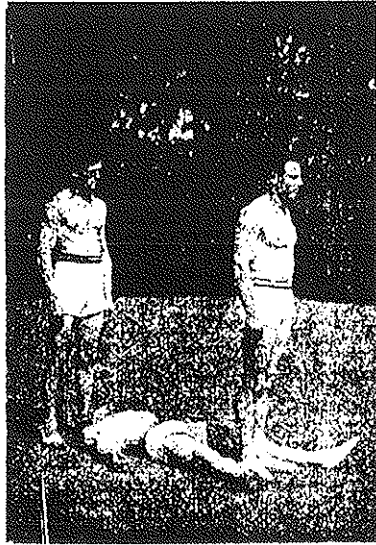
169. Porter un camarade à deux (1^{er} procédé : Chaise à porteurs).



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.

170. Porter un camarade à deux (2^e procédé).

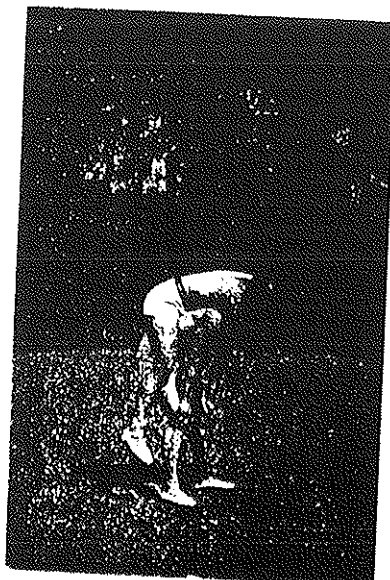
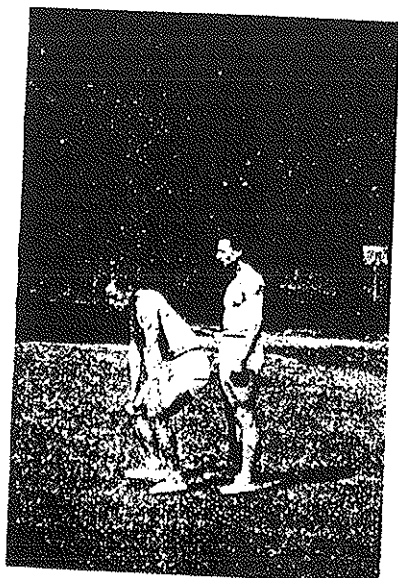


Les trois exécutants étant placés en colonne par un, celui qui se trouve au centre se couche sur le dos les jambes écartées. Le deuxième porteur le soulève par la nuque, l'assied en l'appuyant contre un genou, l'autre genou posant à terre, il l'entoure de ses bras en croisant ses mains en avant de sa 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.

171. Porter un camarade à cheval sur le dos.



Se placer en station écartée devant le camarade à transporter, les jambes demi-fléchies, 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.

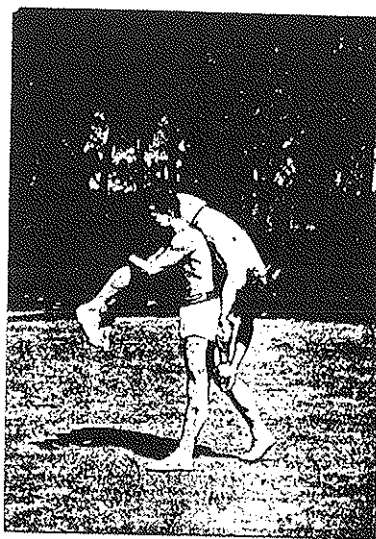
Serrer le cou du porteur.

S'incliner en arrière en écartant la poitrine du dos de son porteur.

172. Porter un camarade sur l'épaule.



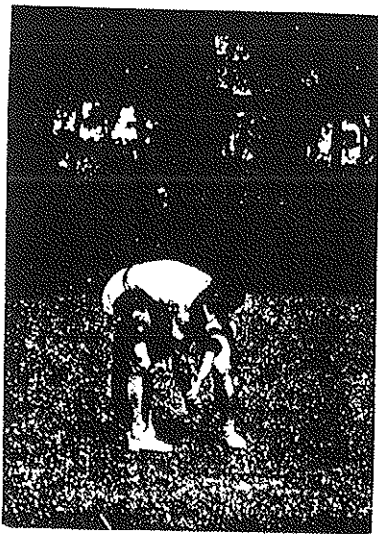
Étant en station écartée face au camarade à porter, fléchir légèrement les jambes, incliner le tronc en avant en appuyant une épaule contre sa ceinture et lui saisir les jambes à hauteur des genoux; lui faire pencher le tronc en avant, puis le soulever en se redressant et marcher.



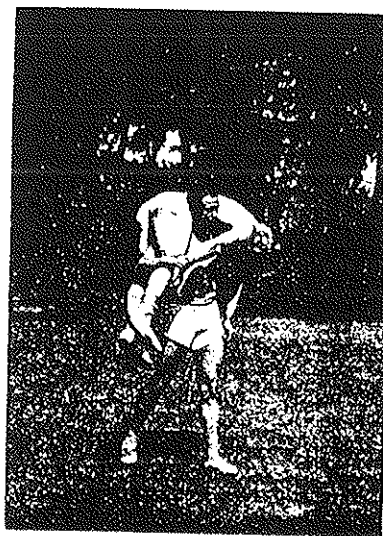
L'homme porté ne se couchant pas en avant entraîne son porteur en arrière au moment où celui-ci redresse le tronc.

Porter alternativement sur l'une et l'autre épaule.

173. Porter un camarade sur la nuque et sur les épaules.



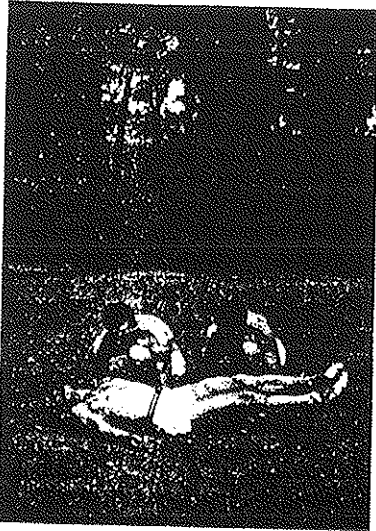
Étant en station écartée face au camarade porté (placé lui aussi en station écartée), lui saisir le poignet droit avec la main gauche, engager le bras droit au maximum entre ses jambes en emprisonnant sa cuisse droite avec le bras; le coucher en travers des épaules par une traction du bras gauche; se redresser en saisissant son poignet droit de la main droite. Ainsi chargé, marcher.



174. Porter un camarade sur les épaules.

Opérer comme il est dit au n° 166, puis marcher.

175. 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.

176. Porter un camarade sur les bras.



Placer la 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.

177. 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.

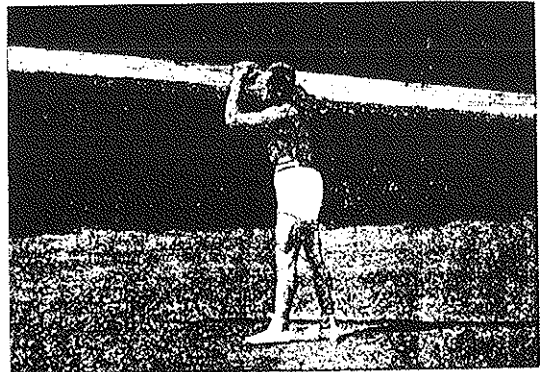
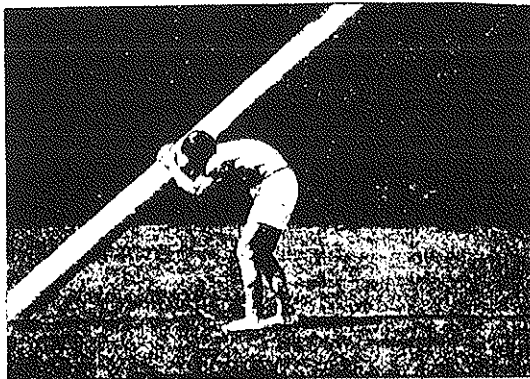
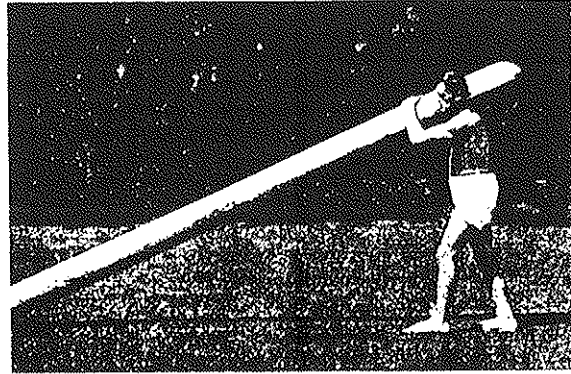
178. Passe-passe par-dessus la tête d'objets lourds.



Étant en station écartée, saisir l'objet et le passer par-dessus la tête au camarade placé derrière soi.

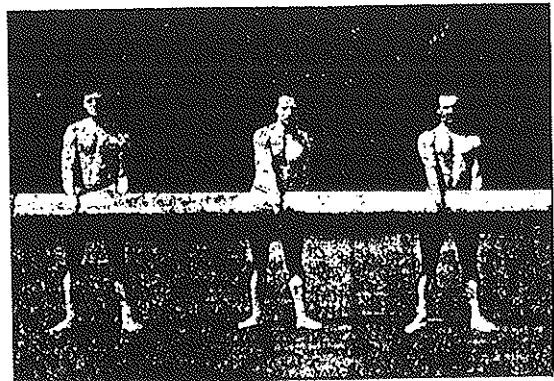
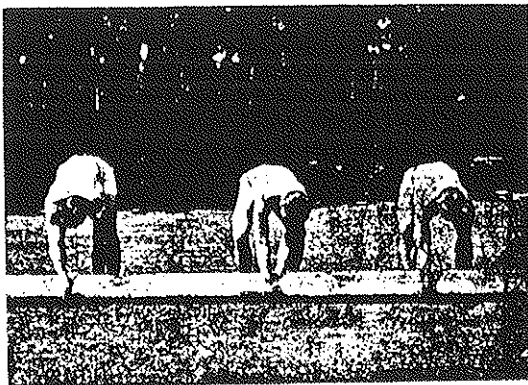
Exécutants trop rapprochés, Déplacement de l'exécutant.

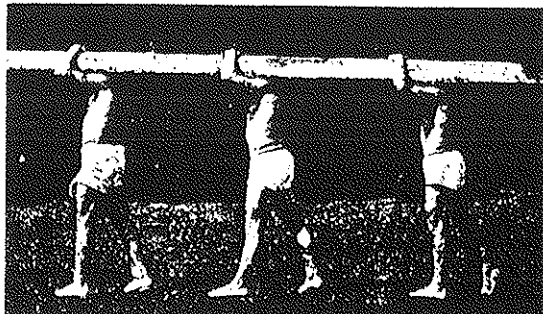
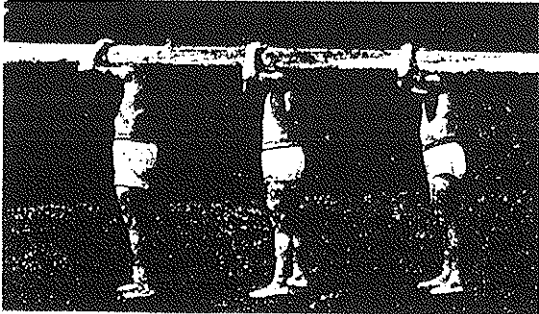
180. Seul, charger et transporter un madrier.



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.

181. 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.

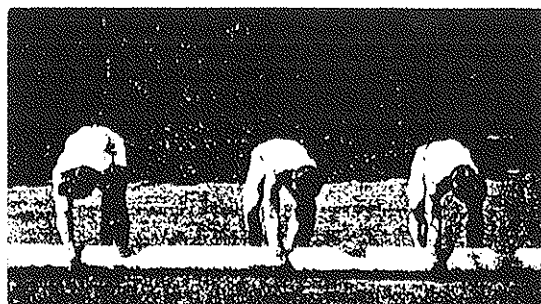
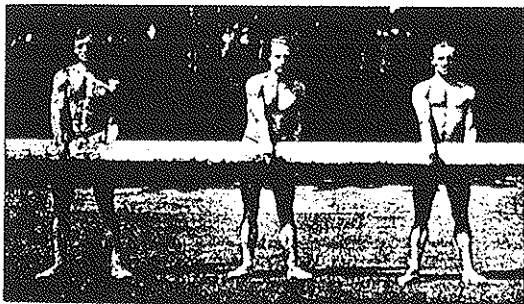
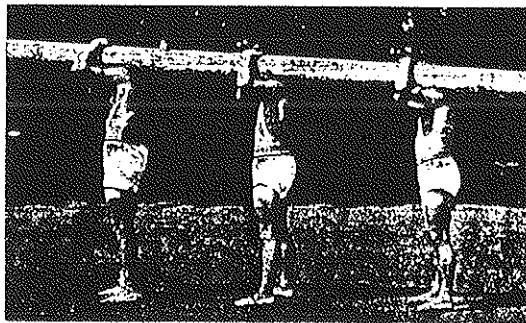
Porteurs très rapprochés.

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.



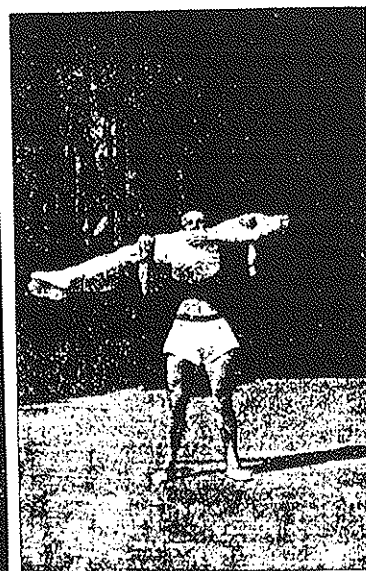
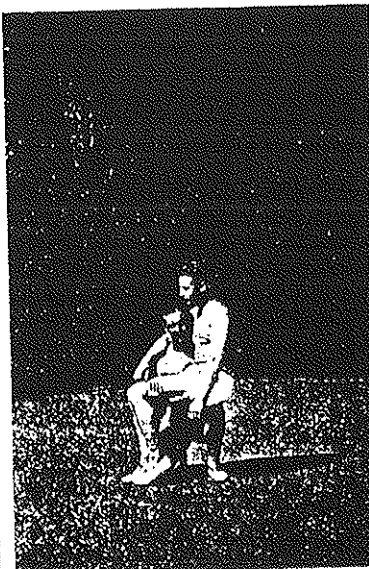
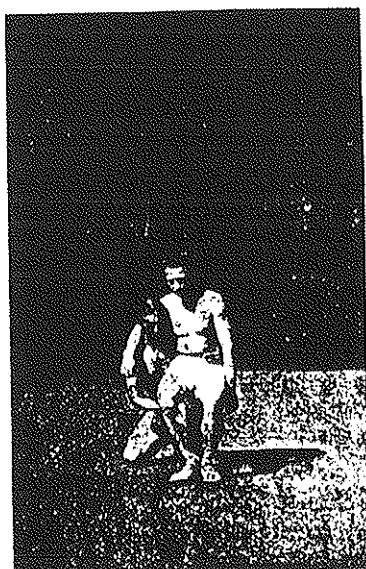
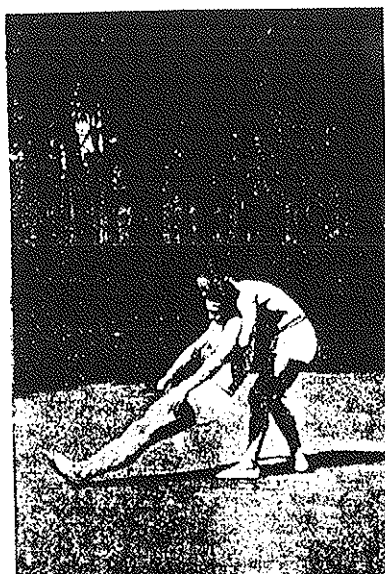
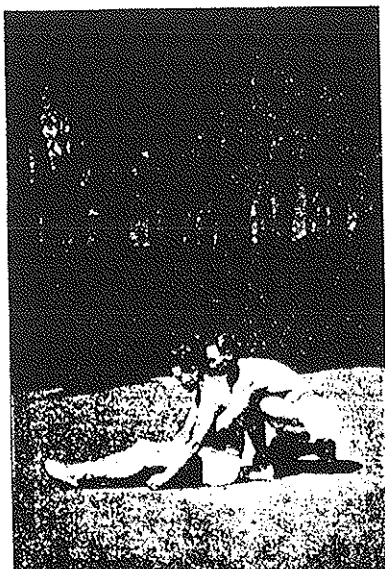
Poser la poutre à terre en trois temps :

- 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.

182. Charger et transporter sur les bras (sur l'épaule) un camarade couché à terre.

a. Sur les bras :



b. *Sur l'épaule :*



183. Course avec fardeau.

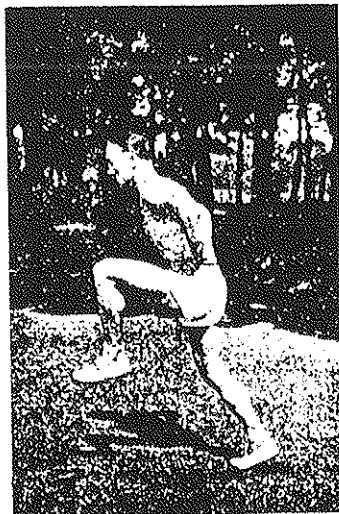
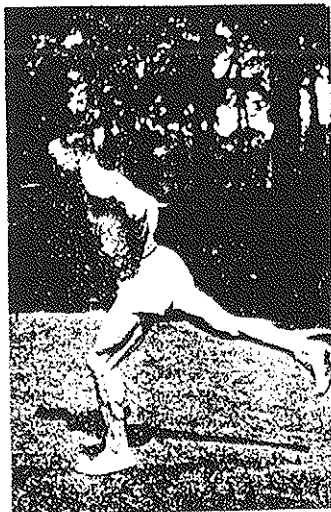
Transporter un camarade ou un objet lourd en courant à allure modérée, sur une distance d'autant plus faible que le poids transporté est plus grand.

CHAPITRE XI.

COURIR.

Exercices éducatifs.

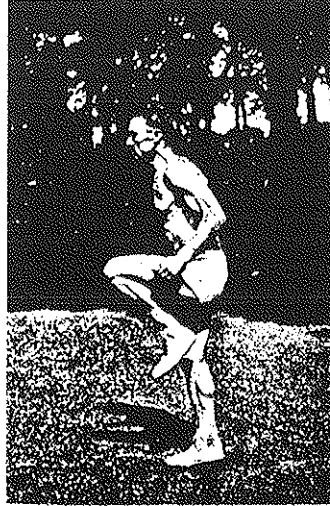
184. Etude de la foulée sur place.



Étant en station avant, mains aux hanches, élever le genou avant le plus haut possible, donner une impulsion de la jambe arrière tendue, le tronc étant légèrement penché en avant, se recevoir sur la pointe du pied et continuer en portant alternativement le poids du corps sur la jambe arrière tendue et sur la jambe avant fléchie. Augmenter progressivement l'amplitude et la vitesse du mouvement. Faire cet exercice à droite et à gauche. L'obliquité de la poussée de la jambe arrière doit provoquer à chaque impulsion une légère progression.

Jambe arrière fléchie.
Corps redressé.
Pieds obliques par rapport à l'axe de la poussée.
Élévation des pieds ne se faisant pas dans un plan vertical.

85. Élévation alternative des genoux.



Éleve les genoux sur place et alternativement, la jambe d'impulsion tendue, les pieds en extension, le tronc légèrement penché en avant, les mains aux hanches ou les bras demi-fléchis se balançant naturellement.

Augmenter progressivement l'amplitude et la vitesse du mouvement pour revenir ensuite à la cadence du début.

Appui sur le sol pris avec tout le pied.

Flexion exagérée de la jambe arrière.

Corps raide et penché en arrière.

Mouvement des bras non synchrone de celui des jambes.

186. Étude de la foulée en courant.

Succesion 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.

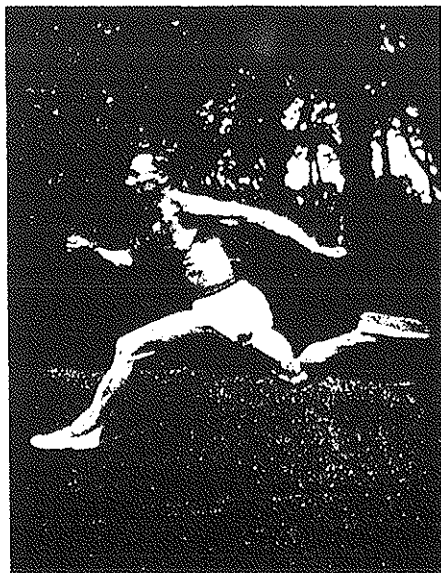
Foulée trop courte.

Torsions du tronc.

Bras fixés au corps.

Corps droit et raide.

187. Foulées coupées de deux ou trois bonds.

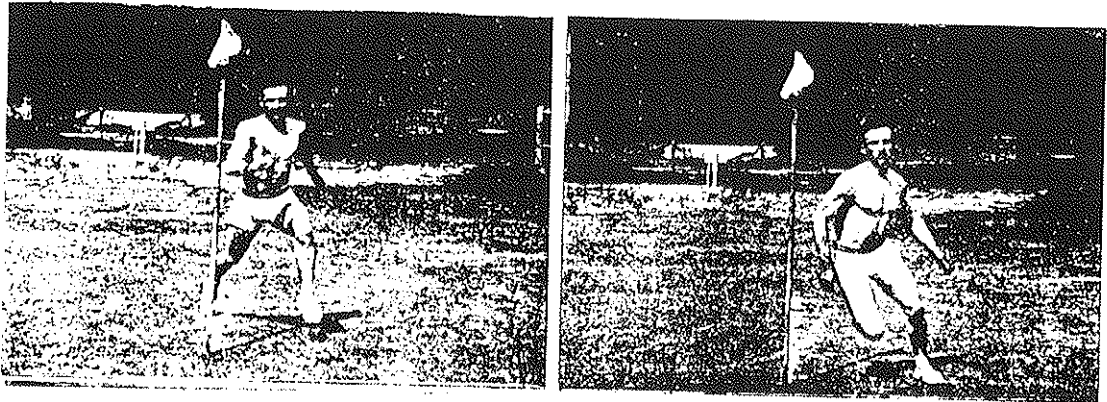


Étant en course à allure modérée, exécuter une série de deux ou trois bonds, le corps restant légèrement penché en avant, la jambe arrière donnant une vive impulsion, le mouvement des bras étant plus accentué pendant l'exécution des bonds.

Jambe arrière fléchie.
Corps redressé.
Bonds insuffisamment marqués.

Applications.

188. Course avec crochets.



Les hommes 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.

189. 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.

Hésitation au moment de prendre le départ ou de se coucher sur le sol.

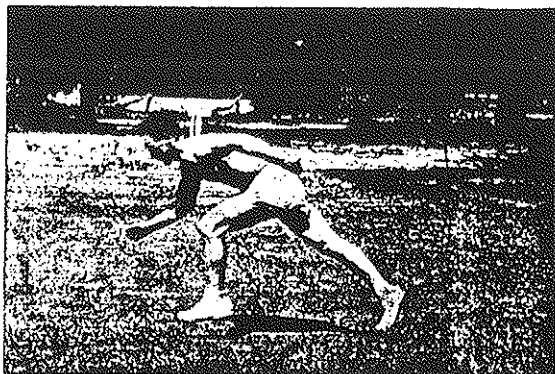
190. Course à allure moyenne (foulée allongée).

Les hommes exécutent un parcours allant de 100 à 800 mètres à allure moyenne en recherchant l'allongement de la foulée.

Foulée raccourcie.

Tenue générale du corps trop raide.

191. Course en flexion du tronc.



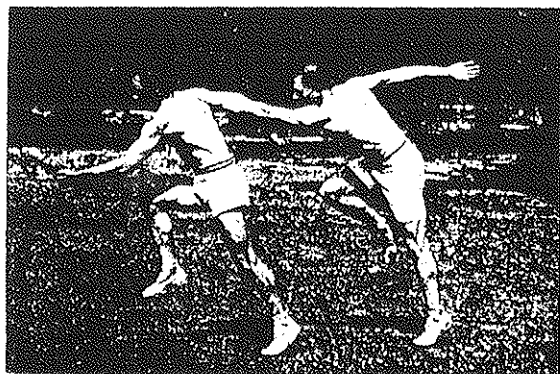
Étant en course à allure modérée, au signal de l'instructeur les hommes fléchissent le tronc horizontalement en laissant tomber les bras naturellement et en continuant à les balancer.

Tronc insuffisamment flechi.

192. Course à allure rapide.

Au signal de l'instructeur, les hommes fournissent le maximum de vitesse sur un parcours déterminé : 40 à 80 mètres.

193. 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.

194. Course en terrains variés. (Cross country.)



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.

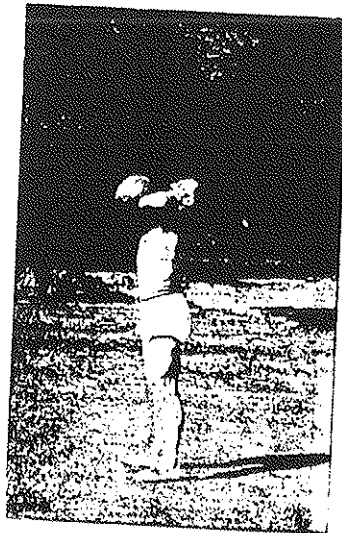
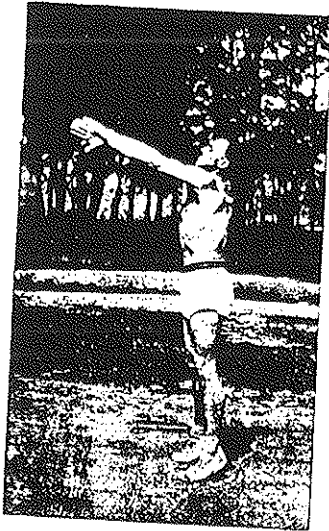
Les petits obstacles qui se présentent sont franchis le plus économiquement possible en rompant au minimum l'allure de la course.

CHAPITRE XII.

LANCER.

Exercices éducatifs.

195. Lancer du medicine-ball en avant par extension horizontale des bras (à deux face à face).



Étant en station écartée, le medicine-ball maintenu sur la poitrine, coudes à hauteur des épaules, paumes des mains tournées en dehors, doigts écartés, lancer le medicine-ball en faisant une vigoureuse extension des bras dans un plan horizontal, paumes des mains tournées en dehors, le medicine 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.

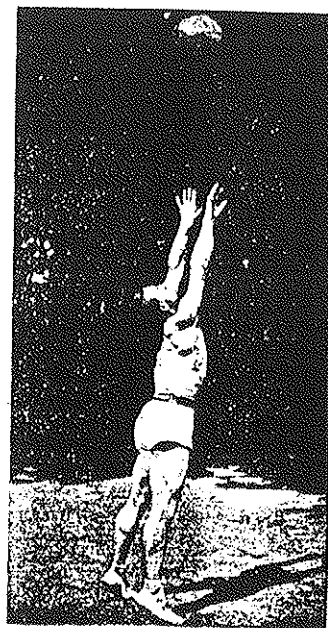
Coudes baisses.
Trajectoire insuffisamment tendue.
Extension incomplète des bras.

196. Lancer du medicine-ball au-dessus de la tête par extension verticale des bras (seul).



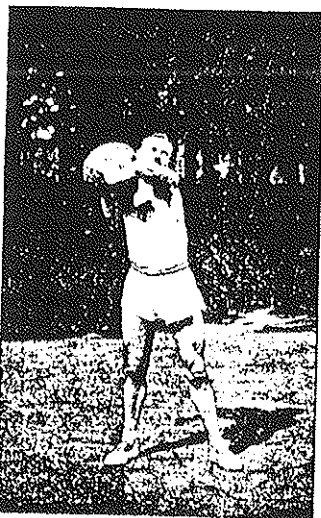
Etant en station écartée, le medicine maintenu à hauteur des épaules par les mains ouvertes paumes tournées en dessus, les coudes écartés, lancer le medicine-ball verticalement par une vive extension des deux bras.

Le recevoir en allant le chercher le plus haut possible et en l'accompagnant dans sa chute : revenir ainsi à la position décrite plus haut ; continuer l'exercice sans temps d'arrêt.



Coudes baissés,
Raideur des bras à la réception.

197. Lancer du medicine-ball en avant par extension horizontale d'un bras (à deux face à face).



Etant en station écartée, le pied droit (gauche) légèrement en arrière, maintenir le medicine 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 medicine. Étendre 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.

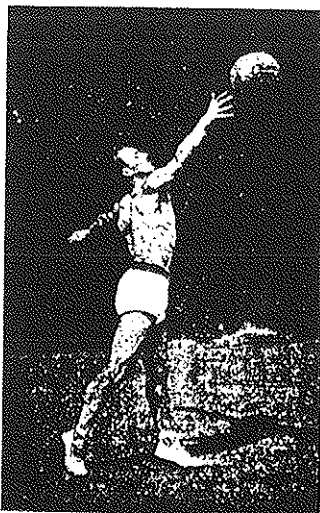
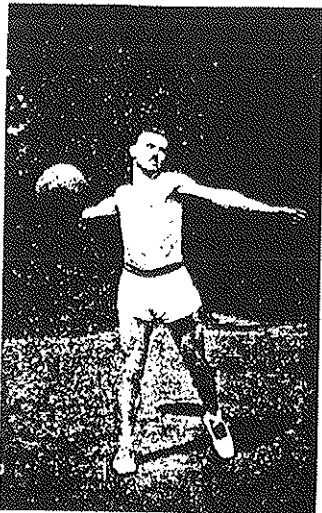
Recevoir le ballon devant le corps.

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.

198. 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'avant, le ballon à hauteur de la hanche.

Rotation du tronc insuffisante.
Hauteur dans l'exécution de l'exercice.

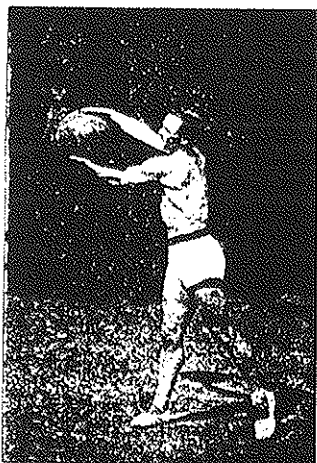
Lancer le medicine-ball par une rotation du tronc vers l'avant, le bras accompagnant le ballon le plus loin possible.

Recevoir le medicine devant le corps.

Cet exercice peut se pratiquer dans la position assise, jambes écartées.

Le lancement peut s'exécuter latéralement les hommes étant placés en ligne ou en cercle.

199. 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).



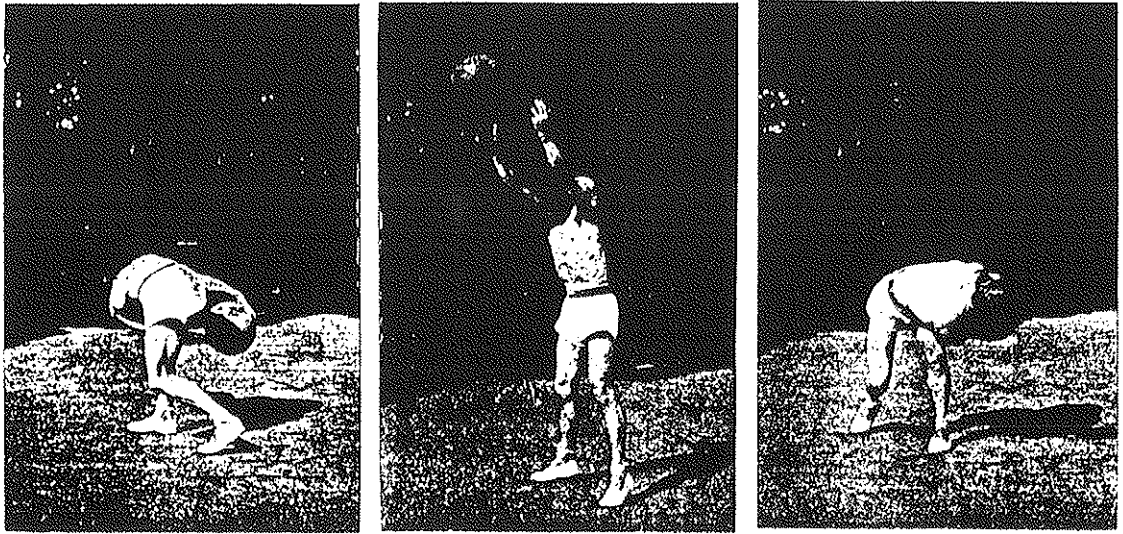
Etant en station écartée, le medicine-ball maintenu devant le corps par les mains ouvertes, porter les bras allongés du côté opposé à celui vers lequel doit s'effectuer le lancement, en exécutant une rotation du tronc jambes tendues.

Rotation incomplète.
Bras fléchis.
Hauteur dans le geste.

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.

200. Lancer vertical du medicine-ball au-dessus de la tête par extension du tronc fléchi latéralement et balancement de bas en haut des bras tendus (seul).



Etant en station écartée, prendre le medicine-ball dans les deux mains et le balancer le plus haut possible en faisant une rotation et une flexion du tronc et en pivotant sur la pointe du pied droit.

Le lancer au-dessus de la tête par extension du tronc et balancement de bas en haut des bras tendus et le rattraper dans les deux mains à droite du corps. Descendre les bras le long du corps et balancer le medicine-ball le plus à droite possible, en faisant une rotation et une flexion du tronc et en pivotant sur la pointe du pied gauche.

Recommencer sans marquer de temps d'arrêt.

Rotation incomplète.
Manque de coordination et de souplesse

201. Lancer vertical du medicine-ball en avant par extension du tronc fléchi et balancement de bas en haut des bras tendus (à deux face à face).



Etant en station écartée, le medicine-ball maintenu entre les mains, bras en flexion, fléchir les jambes et le tronc en allongeant les bras, le medicine-ball passant entre les jambes écartées; étendre les jambes et resserrer le tronc en lançant vigoureusement le medicine-ball en avant par une élévation des bras tendus. Le camarade placé en face reçoit le ballon et le renvoie par le même procédé.

Cet exercice peut se faire avec un boulet sous forme de jonglage.



Jambes tendues à la préparation.
Bras fléchis.
Raideur dans les gestes et surtout à la réception.
Manque de continuité dans l'exécution de l'exercice.

202. 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.

203. 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).

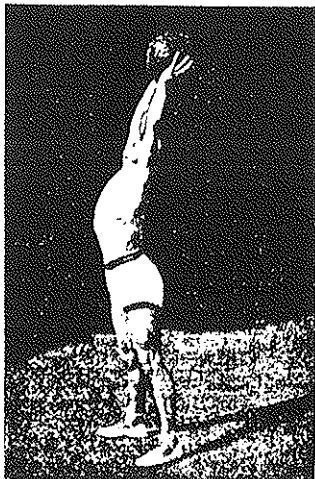


Même position de départ qu'aux exercices précédents; le ballon est lancé en arrière par-dessus la tête et accompagné le plus loin possible, le corps en extension complète.

Flexion et extension du tronc incomplètes.

Cet exercice peut s'exécuter dans la position assise, jambes écartées.

204. Lancer du medicine-ball en arriere, entre les jambes, par flexion du tronc et balancement de haut en bas des bras tendus (à deux l'un derriere l'autre ou en file avec plusieurs ballons).



Etant 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.

Flexion incomplète

Le recevoir devant le corps, faire face en arriere et continuer l'exercice sans marquer de temps d'arrêt.

205. Lancer du medicine-ball en avant par abaisssement des bras tendus et flexion du tronc (à deux face à face).



Etant 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.

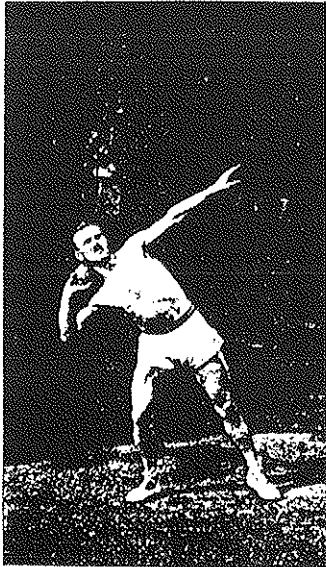
Flexion insuffisante du tronc.
Medicine lâché trop tard.

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.

206. «Jonglage» avec un boulet au-dessus de la tête par flexion latérale du tronc et extension du bras fléchi.



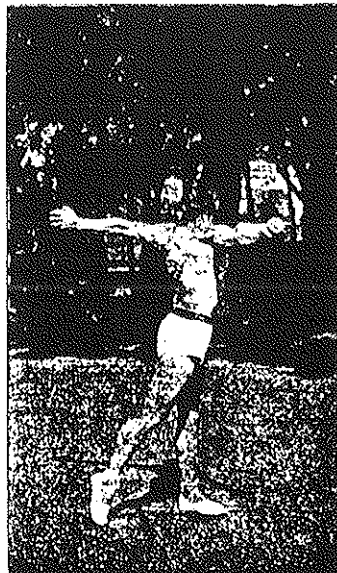
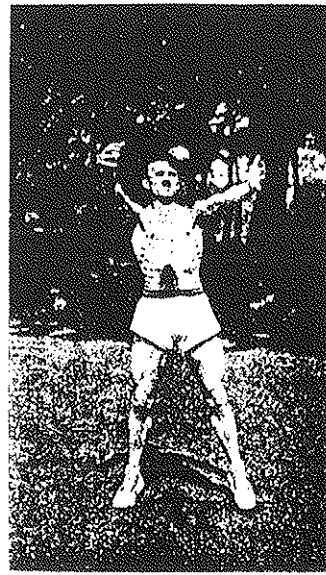
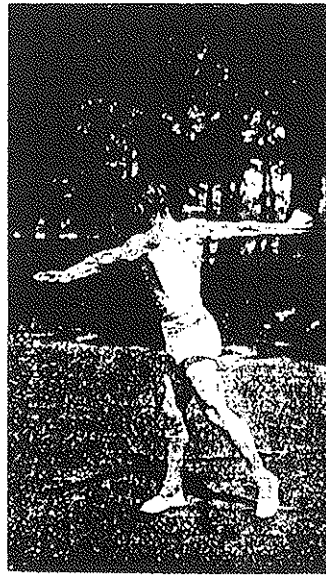
Étant en station écartée, l'avant-bras droit fléchi sur le bras, le boulet tenu à hauteur de l'épaule, incliner le tronc vers la droite en fléchissant la jambe droite. Lancer le boulet au-dessus de la tête et vers la gauche en étendant simultanément la jambe, le tronc et le bras droit.

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 arrêt dans le mouvement.

307. «Jonglage» avec un boulet devant le corps par rotation du tronc et balancement horizontal du bras tendu.

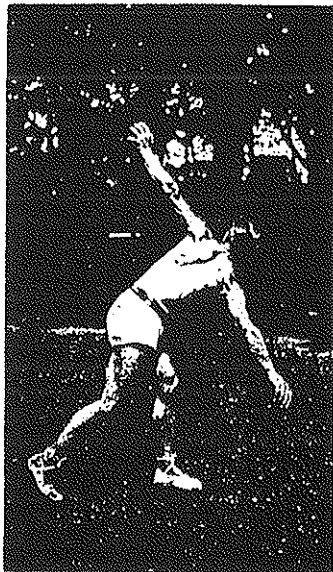
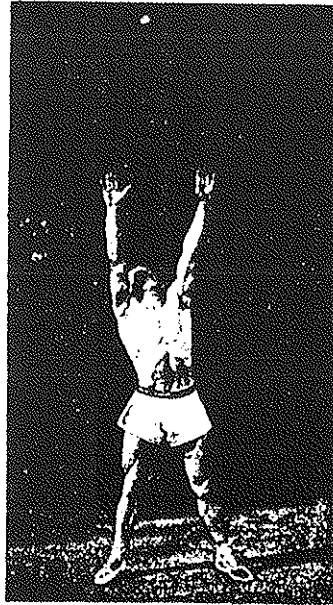
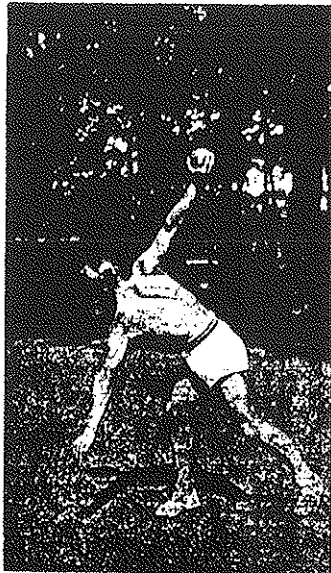


Etant en station écartée, le bras droit (gauche) allongé le long du corps, boulet soutenu dans la main en supination, porter le bras droit (gauche) tendu le plus en arrière possible en faisant une rotation du tronc en pivotant légèrement sur la pointe des pieds. Ramener vivement le tronc du côté opposé, 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.

208. «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.

209. 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.

210. 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.

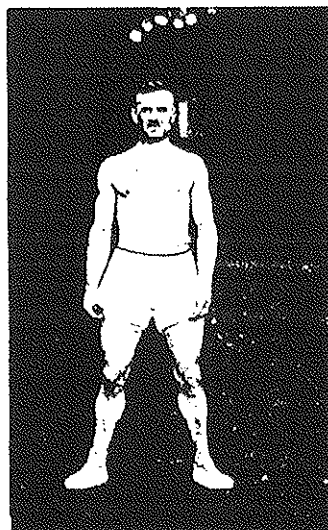
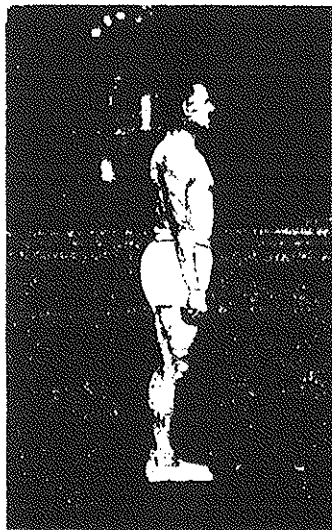
Lorsque l'application se fait en visant un objectif situé très haut, l'objet doit être lâché avant que le bras n'arrive à la verticale.

211. 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.

212. Lancer de grenades par balancer du corps sans élan. — Lancer de grenades dans la position debout.





Saisir la grenade de la main droite.

Fixer l'objectif. Faire face à droite par rapport à la direction du lancement et écarter les pieds latéralement.

Incliner et tourner légèrement le corps à gauche en fléchissant la jambe gauche et en étendant la jambe droite. Dans cette position, percuter ou dégoupiller la grenade.

Balancer le corps d'avant en arrière en fléchissant la jambe droite et en étendant la jambe gauche, le talon gauche levé ou le pied détaché du sol, tout le poids du corps reposant sur la jambe droite fléchie. En même temps, élever le bras gauche tendu, dans la direction du but à atteindre, et renverser vivement le bras droit allongé, en le faisant passer par le plan de lancement, les yeux suivant le mouvement de la main droite, laquelle vient se placer plus ou moins en arrière du mollet droit, suivant le degré de flexion de la jambe droite.

Redresser aussitôt et vivement le corps par balancer d'arrière en avant en abaissant le bras gauche et en relevant le bras droit tendu, les deux bras restant dans un plan voisin du plan vertical.

Laisser échapper la grenade, l'épaule droite venant à la hauteur de l'épaule gauche, en chassant le bras gauche le long et en arrière de la cuisse gauche, et en élevant le talon ou le pied droit.

Observations. — Le mouvement complet du lancer ne doit pas être pratiqué en décomposant (sauf pour en faire la démonstration). C'est un mouvement tout de souplesse qui s'acquiert en exécutant, au début de l'instruction, des mouvements continus de balancer du corps, d'avant en arrière et d'arrière en avant plusieurs fois de suite, avant d'exécuter un lancement véritable.

Tout le corps, et non pas seulement le bras qui soutient la grenade participe au lancer. La

puissance du lancement dépend avant tout de la valeur du mouvement de détente des jambes et du tronc.

Le balancer du corps en arrière est un mouvement de préparation relativement lent et très souple. Le balancer vers l'avant est au contraire un mouvement de détente vive.

Aucun temps d'arrêt ne sépare le balancer du corps en arrière et en avant.

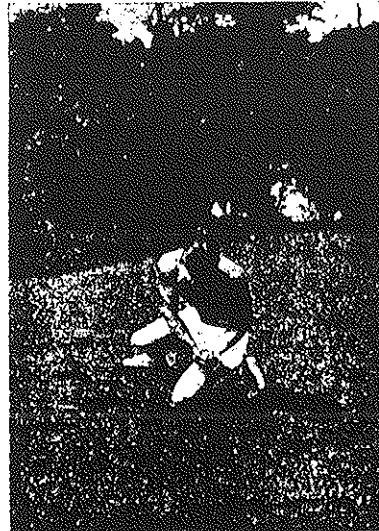
Dans le balancer de retour d'arrière en avant, le bras droit reste bien étendu et remonte dans un plan voisin du plan vertical. Cette dernière recommandation est essentielle étant donné la nécessité d'exécuter avec la grenade un tir plongeant.

Le lanceur doit donc éviter de faucher, c'est-à-dire de balancer son bras dans un plan se rapprochant du plan horizontal.

Au moment de la percussioin ou du dégoupillage, le lanceur regarde la grenade.

L'homme pouvant, dans certaines circonstances du combat se trouver dans l'impossibilité de se servir de la main droite, il y a intérêt à lui faire pratiquer un certain nombre d'exercices de lancer avec le bras gauche.

§ 13. Lancer de grenades dans la position à genou.



Écarter les pieds latéralement, faire face à droite l'épaule gauche dans la direction de l'objectif.

Poser le genou gauche à terre sur l'emplacement du pied gauche et déplacer le pied droit en arrière.

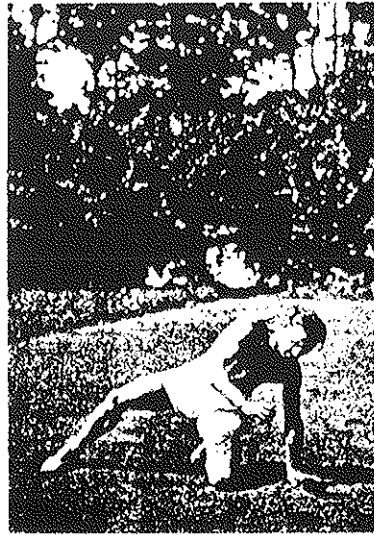
Dans cette position, percuter ou dégoupiller la grenade.

Tendre le bras gauche dans la direction du but à atteindre, incliner le tronc d'avant en arrière jusqu'au contact avec la cuisse droite, en soulevant plus ou moins le genou gauche suivant la puissance à donner au lancer.

Lancer la grenade par un balancer d'arrière en avant en étendant la jambe droite qui prend appui sur le pied droit.

Dès que la grenade est lancée, s'aplatir sur le sol en se recevant sur les mains.

§ 14. Lancer de grenades dans la position couchée.



Étant à plat ventre, soulever légèrement le corps au-dessus du sol en prenant appui sur les avant-bras ou les coudes et sur la pointe des pieds.

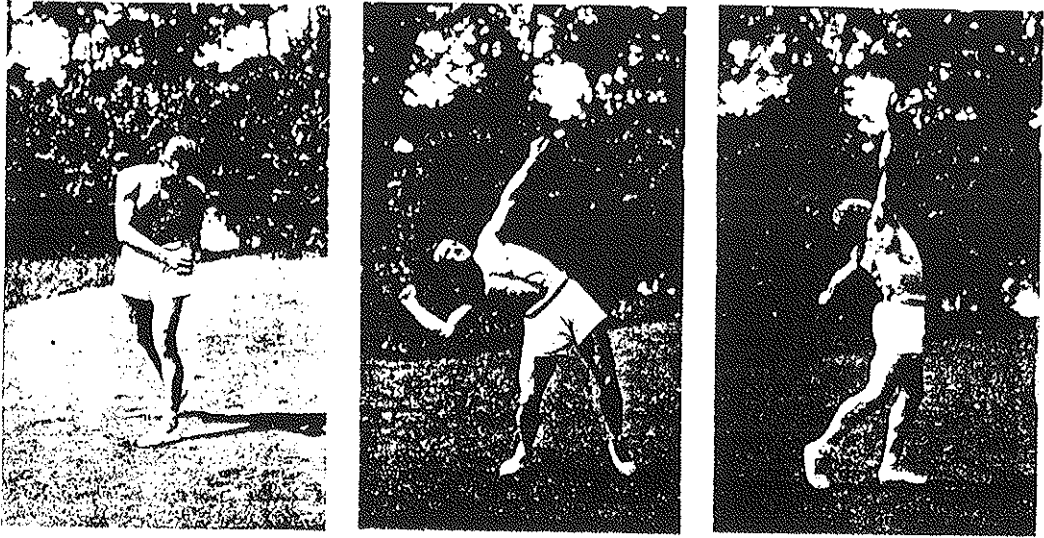
Fléchir la jambe gauche sans déplacer les avant-bras, ramener le genou gauche en avant, la cuisse perpendiculaire au corps, se coucher sur le côté gauche pour libérer le bras droit.

Dans cette position, percuter ou dégoupiller la grenade.

Exécuter ensuite un balancer du corps d'avant en arrière en se repoussant avec la main gauche et lancer la grenade comme il est indiqué dans la position à genou.

Remarque. — Dans le cas où tout redressement du corps est impossible, rester plaqué au sol soit à plat ventre, soit sur le côté gauche, soit sur le dos, et effectuer le lancement par un simple mouvement de bras.

215. Lancer de grenades par détente du bras fléchi.



1^{re} MANIÈRE. — Lancer par grande détente.

Balancer le corps d'avant en arrière et ramener la main droite en arrière comme pour le lancer debout sans élan.

Lancer la grenade par détente du bras fléchi puis allongé à la façon d'un lancer de balle, en ramenant le corps en avant.

Cette manière de lancer s'exécute également avec élan au moyen d'un sursaut sur le pied droit.

2^e MANIÈRE. — Lancer par petite détente.

Élever simplement la main droite au-dessus de l'épaule et un peu en arrière du corps, sans balancer du tronc ou avec un léger balancer.

Lancer la grenade par une détente du bras fléchi puis allongé.

Remarque. — Le lancer par grande détente permet d'atteindre le maximum de distance, mais il présente l'inconvénient de fatiguer rapidement le bras et l'épaule des lanceurs insuffisamment robustes. Il ne doit être employé qu'exceptionnellement et seulement par les sujets très forts, le nombre des jets à la suite étant toujours très réduit.

Le lancer par petite détente est surtout utile pour lancer en vitesse aux courtes distances (en deçà de 20 mètres); c'est, dans ce cas, une sorte de lancer par demi-balancer du corps et du bras.

Ce genre de lancer sert également pour le lancement hors d'un boyau étroit. Les lancers par détente du bras fléchi trouvent particulièrement leur application dans le lancement des grenades légères.

216. Lancer de grenades par balancer du corps avec élan.

Le principe de ce lancer, praticable dans la position debout seulement, est le même que celui décrit dans le lancer dans la position debout; mais, au début du balancer de retour du corps d'arrière en avant, un sursaut est exécuté sur le pied droit.

L'élan donné par ce sursaut permet de réaliser un gain de plusieurs mètres (de 3 à 5 mètres en moyenne) sur la distance obtenue par le lancer sans élan.

217. 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° 199.

2° *A deux mains en avant par extension du tronc et balancement de bas en haut des bras tendus.*

Comme l'exercice éducatif n° 201.

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° 203.

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° 204.

5° *A une main par jet de l'épaule.*

a. *Sans élan :*

Étant en station avant, l'objet maintenu au-dessus de l'épaule, avant-bras fléchi sur le bras, coude levé, 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, du tronc et du bras (sous un angle de 45°).

Exécuter cet exercice à droite et à gauche.

b. *Avec élan.*

318. Lancement de cordes, de boules.

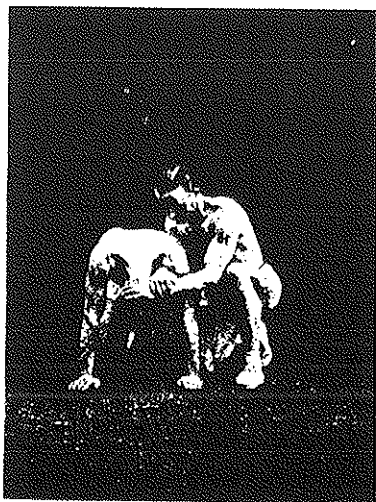
Se fendre en arrière de la jambe droite, tout le poids du corps reposant sur cette jambe; balancer le bras droit tendu d'avant en arrière dans un plan presque horizontal en faisant une rotation du tronc dans le même sens; ramener vivement le tronc en avant, le bras droit tendu, le poids du corps portant sur la jambe avant; lâcher l'objet.

CHAPITRE XIII.

ATTAQUER ET SE DÉFENDRE.

Exercices d'opposition⁽¹⁾.

§ 19. Résistance à l'extension de la tête (à terre à deux).



Position de départ :

Attitude du luteur 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.

⁽¹⁾ 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.

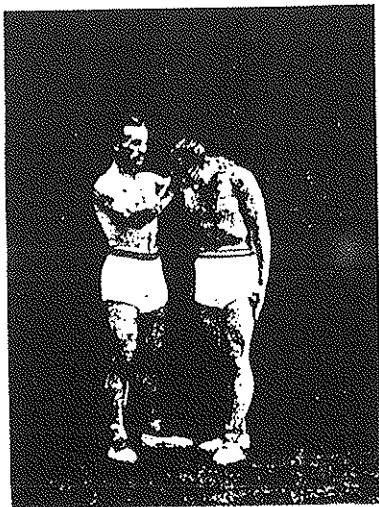
Au cours de *séances spéciales* ces qualités et d'autres d'ordre moral : sang-froid, maîtrise de soi, endurance, etc., seront perfectionnées par la pratique de la boxe, de la lutte, du jiu-jitsu considérés comme *sports individuels*.

Au point de vue utilitaire, les *exercices d'opposition* ont été assimilés à des *exercices éducatifs*, les *lutes 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.

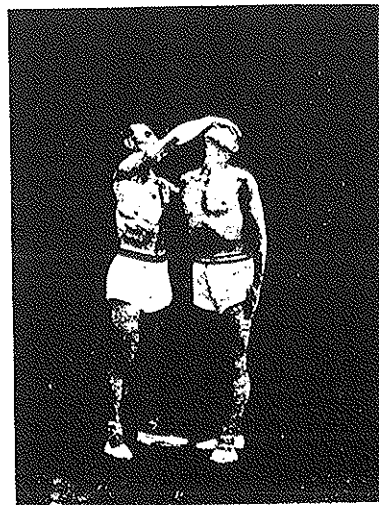
EXEMPLE : direct du gauche (figure), coup de pied bas, ceinture avant, etc.

220. Résistance à la flexion de la tête en avant (à deux).



Homme n° 1. — Debout en station avant.
Homme n° 2. — Debout en station écartée sur l'un des côtés de l'homme 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.

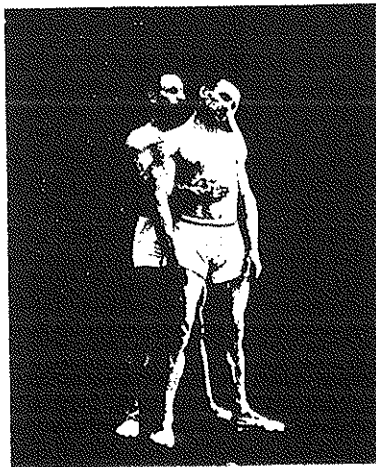
La flexion terminée le numéro 2 continue sa poussée pour amener la tête de l'homme n° 1, qui résiste, en extension complète.



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.

221. Résistance à la flexion latérale de la tête (à deux).



Homme n° 1. — En station écartée.

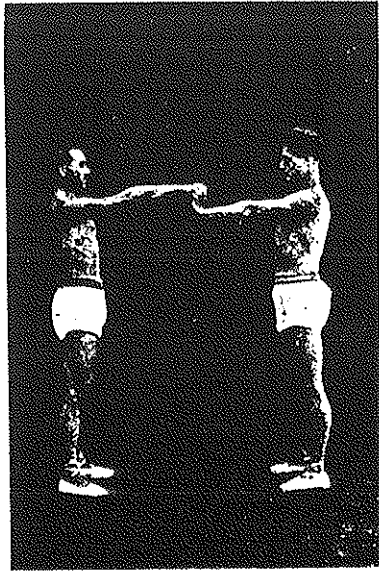
Homme n° 2. — Placé derrière le numéro 1 en station écartée, la paume de la main droite (gauche) sur la tempe droite (gauche) de l'exécutant.

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.

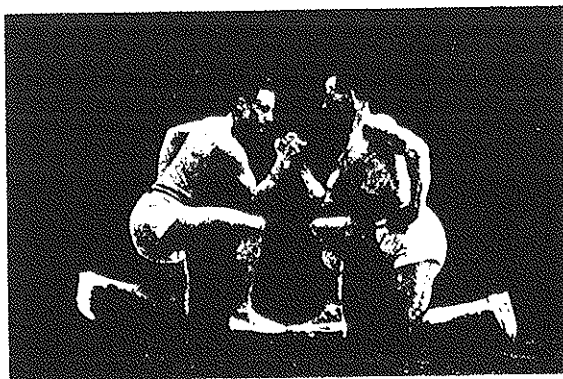
222. Résistance à la flexion et à l'extension de la main.



A deux, face à face doigts croisés : l'homme n° 1 cherche à faire exécuter une extension aux mains de l'homme n° 2 qui résiste.

Extension brusque de la main de l'adversaire.

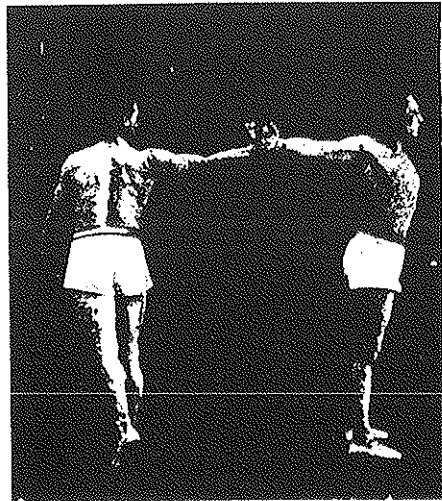
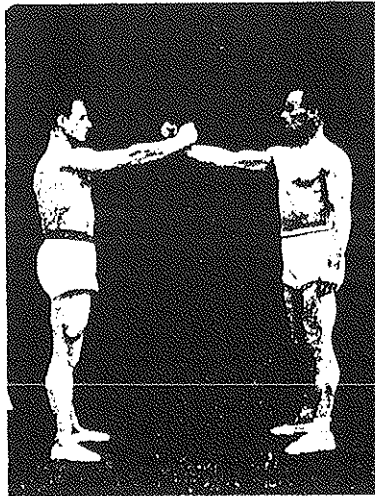
223. Résistance à l'abduction du poignet et de l'avant-bras.



A deux, face à face, genou gauche (droit à terre) : les hommes 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.

Abduction brusque.
Faire une traction.
Résistance trop faible.

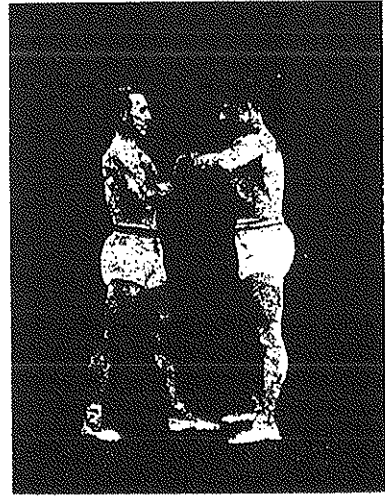
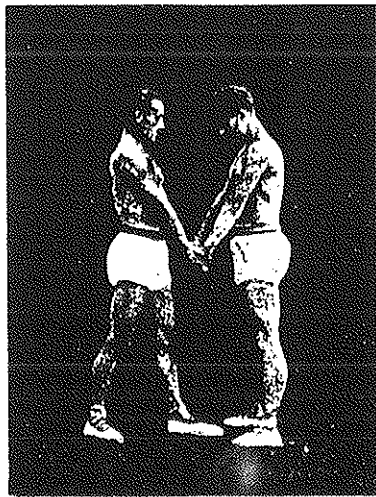
224. Résistance à l'écartement latéral du bras.



A deux, face à face, en station écartée : les hommes opposent la partie interne de leur poignet droit (gauche), le bras complètement tendu, le poing fermé. L'homme n° 1 tourne lentement autour de l'homme n° 2, jusqu'à ce que celui-ci soit obligé de déplacer les pieds. A ce moment, l'homme n° 1 ramène son partenaire au point de départ.
Les deux hommes changent de rôle.

Exécuter le mouvement par saccades.
Flexion du bras.
Flexion du tronc.

225. Résistance à la flexion des avant-bras.

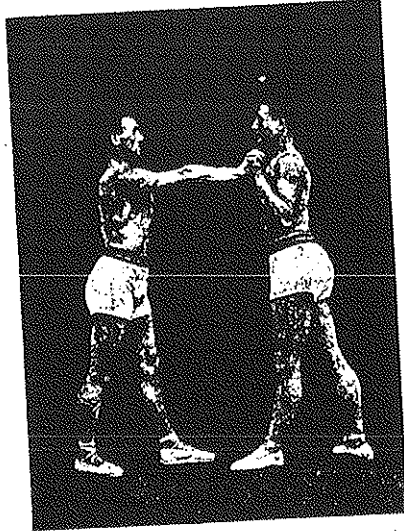


Homme n° 1. — Station avant, bras le long du corps, mains en supination, poings fermés.
Homme n° 2. — Face au numéro 1, mains sur ses poignets, doigts vers l'intérieur.

Abaissement des coudes.
Flexion brusque.

L'homme n° 1 exécute une flexion des avant-bras; le numéro 2 résiste, puis il continue sa traction pour ramener les bras du numéro 1 à la position de départ.

226. Résistance à l'extension avant des bras.



Homme n° 1. — Face au numéro 2, station avant, mains aux épaules, coudes au corps.

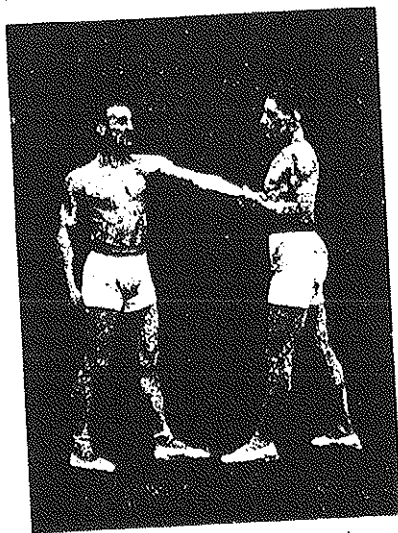
Homme n° 2. — Station avant, bras tendus, doigts entrelacés avec ceux du numéro 1.

L'homme 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.

Faire une extension forcée de la main du camarade.

Extension brusque des bras.

227. Exercice de traction d'un bras.



Deux hommes 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,

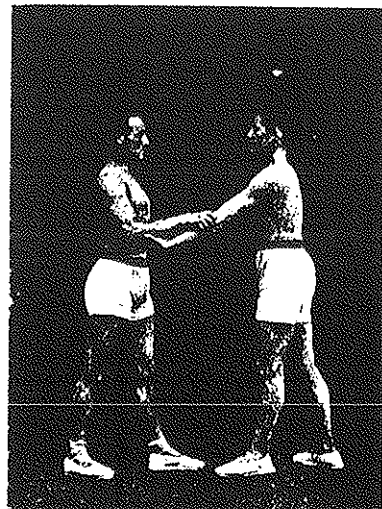
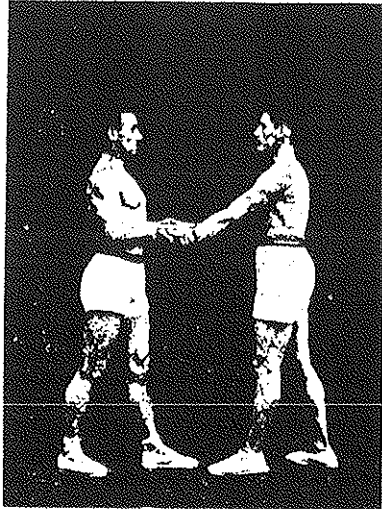
se saisissent par le poignet.

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.

Traction brusque.

Porter le haut du corps en arrière au moment de la traction.

228. Exercice de traction par les poignets (les avant-bras).



Deux hommes places face a face en station avant ;

Le numéro 1, bras allonges.

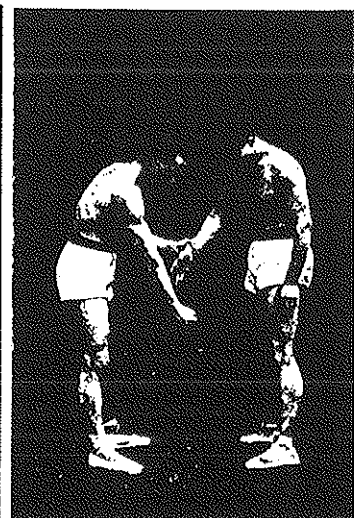
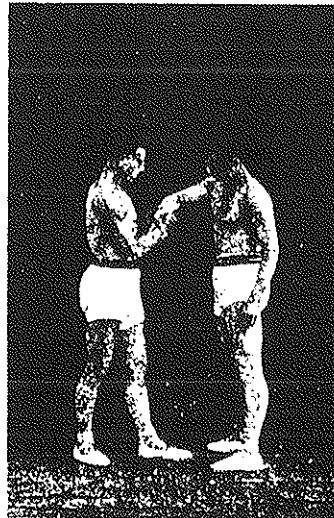
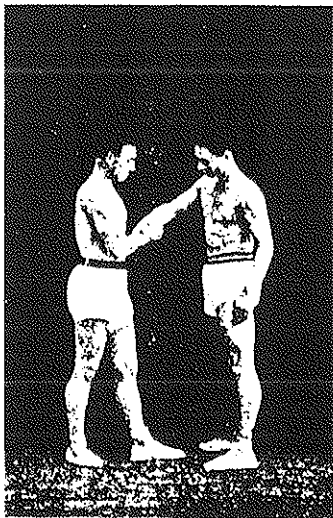
Le numéro 2, bras fléchis.

se saisissent mutuellement les deux poignets (ou les avant-bras).

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.

Comme au n° 227.

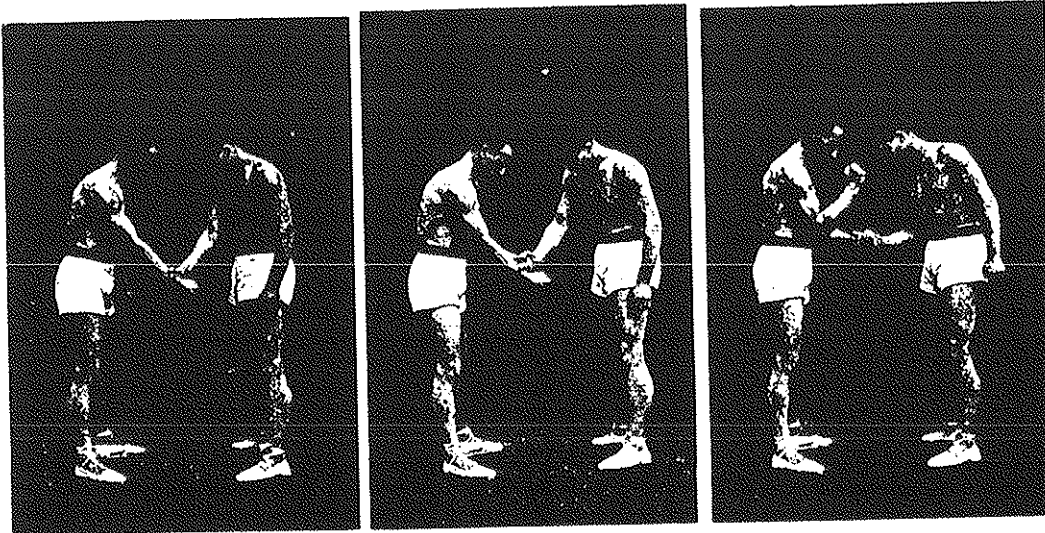
229. Dégagement de poignet par extension du bras.



Les hommes étant places face a face, en station écartée, tronc légèrement fléchi, le numéro 1 saisit le poignet droit de son partenaire avec sa main droite; le numéro 2 saisit a son tour le poignet droit du numero 1 avec sa main gauche, et degage son poignet droit par une extension du bras engagé, dirigée vers le bas; l'exercice continue ainsi sans marquer de temps d'arrêt.

Exécuter une traction au lieu d'une extension.

230. Dégagement de poignet par flexion de l'avant-bras.



Même exercice que ci-dessus, mais en opérant une flexion de l'avant-bras sur le bras, au lieu d'une extension.

NOTA. — Les exercices d'opposition qui précèdent et qui sont exécutés avec les bras peuvent, en général, se faire avec des cordes à poignées, des bâtons ou des barres à sphères spéciales.

231. A deux, assis face à face : résistance à l'extension des jambes.



Deux hommes assis face à face, les mains placées en appui sur le sol derrière le dos :

Numéro 1, jambes demi-fléchies,

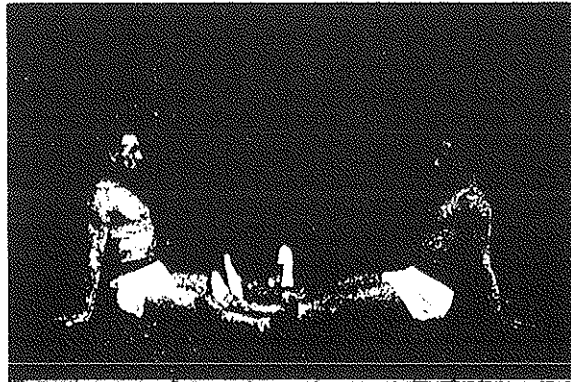
Numéro 2, jambes allongées, plantes des pieds contre celles du numéro 1.

Le numéro 1 cherche à faire une extension des jambes, tandis que le numéro 2 résiste; puis, le numéro 2 exécute le même exercice, le numéro 1 résistant à son tour.

Extension brusque.

NOTA. — Cet exercice peut s'exécuter par un mouvement alternatif des jambes.

232. A deux, assis face à face : résistance à l'écartement et au rapprochement des jambes.

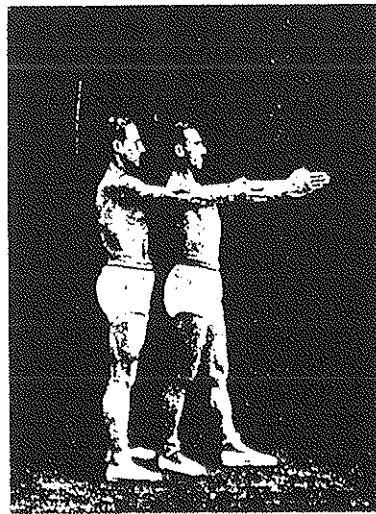


Deux hommes étant assis sur le sol, face à face, le corps droit, les mains placées en appui sur le sol derrière le dos, l'homme n° 1 place ses jambes entre celles du numéro 2 et prend appui avec la partie externe de ses pieds contre la partie interne des genoux de son partenaire.

Dans cette position, il cherche à écarter les jambes du numéro 2 et résiste ensuite à leur rapprochement.

Jambes engagées trop en avant.

233. Résistance à la fixation des épaules en arrière.



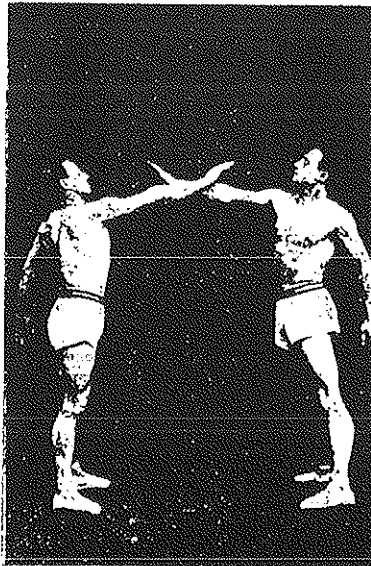
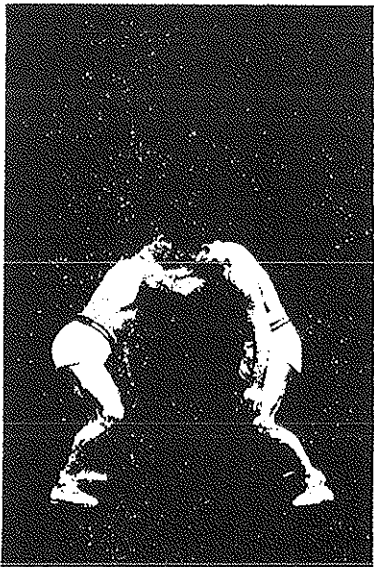
Homme n° 1. — Station avant, bras tendus.
Homme n° 2. — Derrière le numéro 1, les mains placées sur les bras et près des coudes de son partenaire.

L'homme 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.



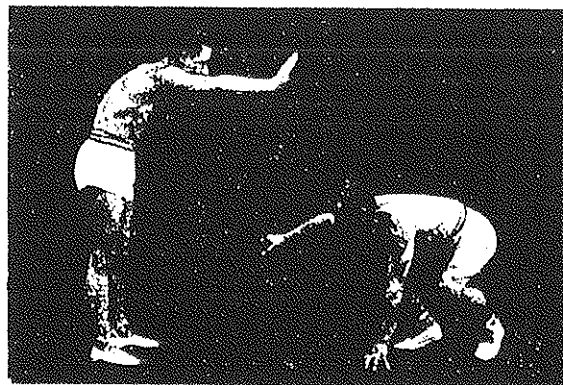
Flexion du tronc en avant.

234. Pousse-pousse sur place avec un bras.



Deux hommes 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.

235. Charger un camarade sur l'épaule et le repousser par une extension des jambes, du tronc et des bras.

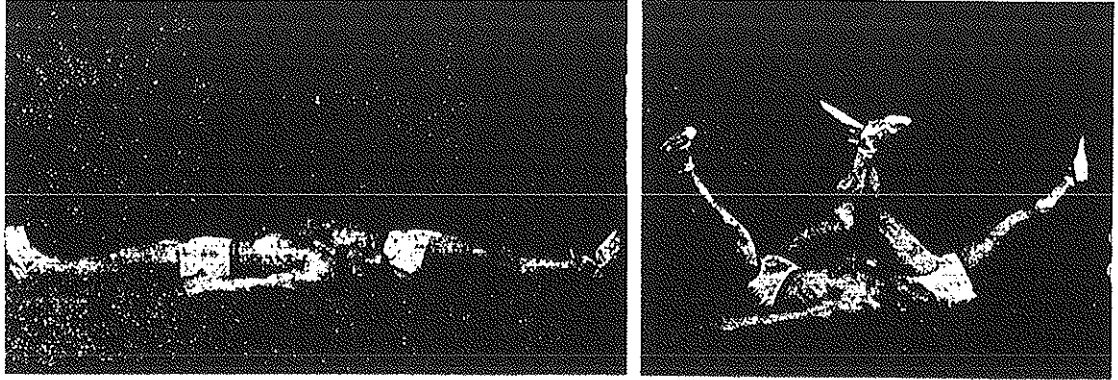


Charger un camarade sur l'épaule gauche (droite), se relever vivement et le repousser en avant par une extension rapide du corps et des bras.

Saisir les jambes du camarade chargé.

Luttes de traction et de répulsion.

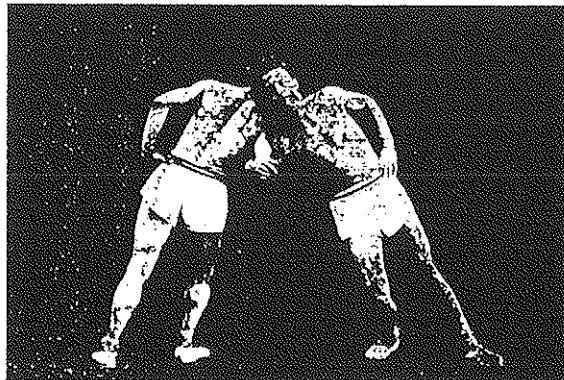
236. Lutte indienne.



Deux hommes étant couchés sur le dos, côte à côte, la tête de l'un à hauteur de la ceinture de l'autre, se donnent le bras.

Dans cette position, ils élèvent la jambe « intérieure » et cherchent à s'accrocher et à se faire basculer.

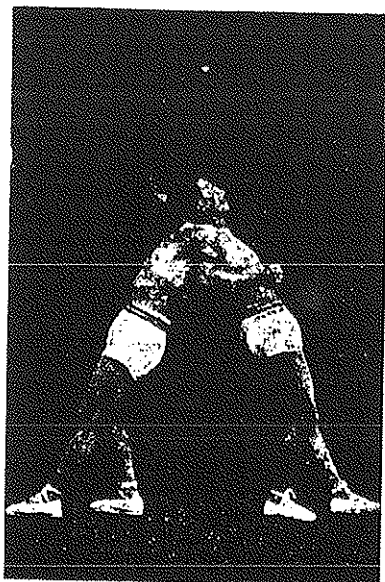
237. Lutte de côté (répulsion).



Deux hommes, bras entrelacés, se poussent épaule contre épaule.

Ne pas se dérober devant la poussée de l'adversaire.

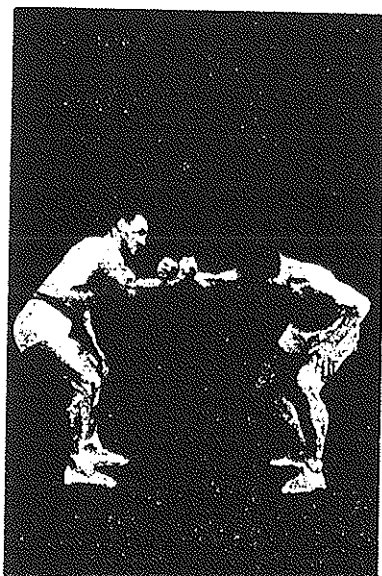
238. Lutte dos à dos (répulsion).



Deux hommes placés dos à dos, bras entrelacés, se poussent avec la partie supérieure du dos.

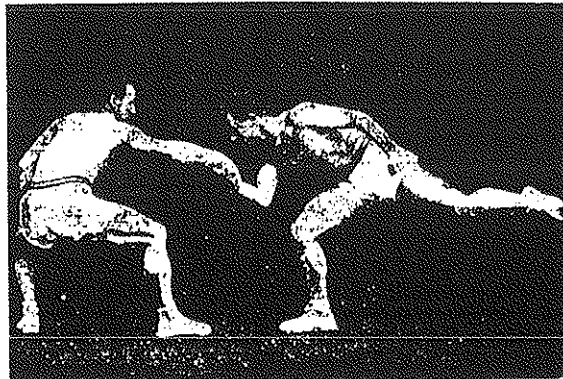
Pousser avec la partie inférieure du dos.
Soulever l'adversaire.

239. Lutte de résistance par le poignet.



Deux hommes face à face opposent leur poignet droit (gauche) par la face intérieure, le bras tendu, et cherchent à se déplacer.

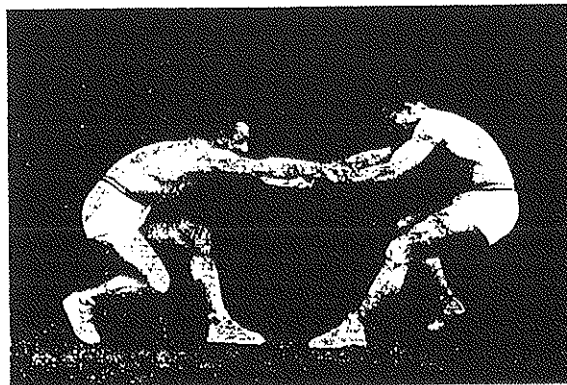
240. En se tenant par le poignet, chercher à se déplacer.



Deux hommes 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.

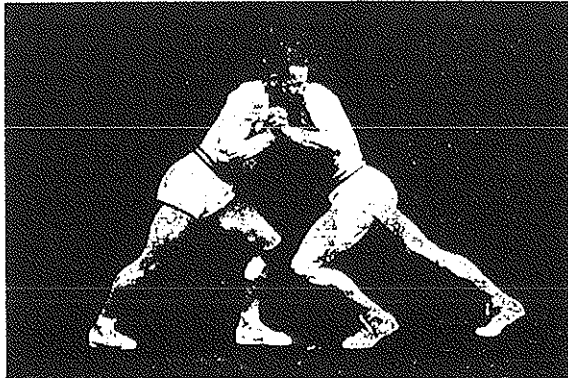
241. Lutte de traction par les bras.



Deux hommes placés en station avant étreignent mutuellement leurs poignets et cherchent à s'entraîner le plus loin possible.

Lâcher prise pendant une traction de l'adversaire.

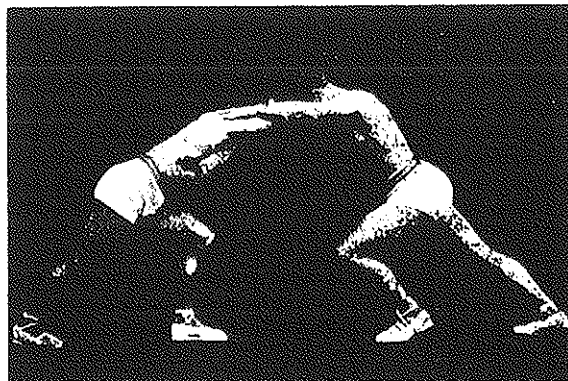
242. Lutte de répulsion à deux de face (bras fléchis).



Deux hommes placés face à face en station avant, mains aux épaules, coudes au corps, doigts entrelacés, cherchent à se repousser le plus loin possible.

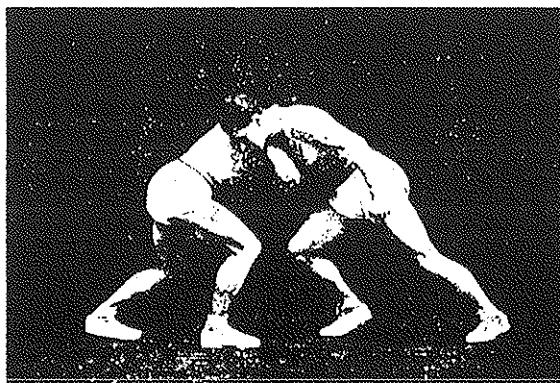
Esquiver la poussee de l'adversaire.

243. Lutte de répulsion à deux mains sur les épaules.



Deux hommes placés face à face en station avant, les mains contre les épaules du camarade, cherchent à se repousser le plus loin possible.

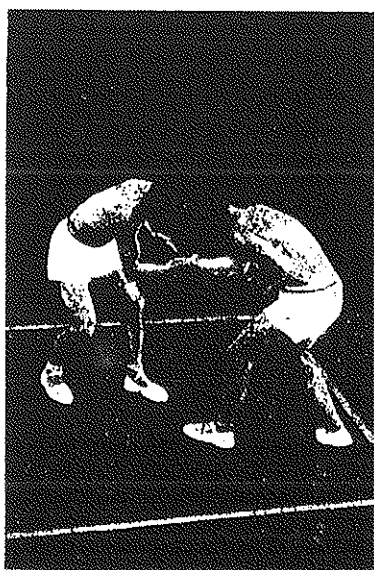
244. Lutte de répulsion épaule contre épaule.



Les hommes face à face opposent leurs épaules gauches (droites) tronc incliné en avant et étirent leurs bras à hauteur du coude. Ils cherchent ensuite à se repousser le plus loin possible.

Redresser le tronc.

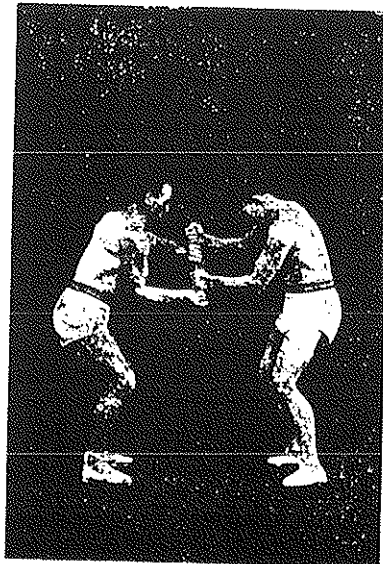
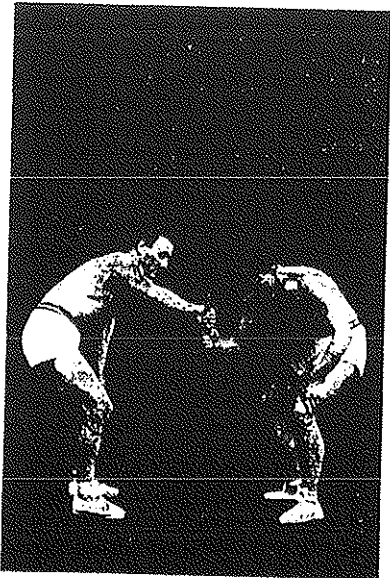
245. Lutte au carré.



Les hommes, placés face à face et dans un carré de 5 mètres sur 5 mètres, cherchent à se porter une prise quelconque et à se mettre hors du carré.

Le succès ne sera assuré que si l'adversaire est soulevé et emporté hors du carré sans que ses pieds touchent le sol.

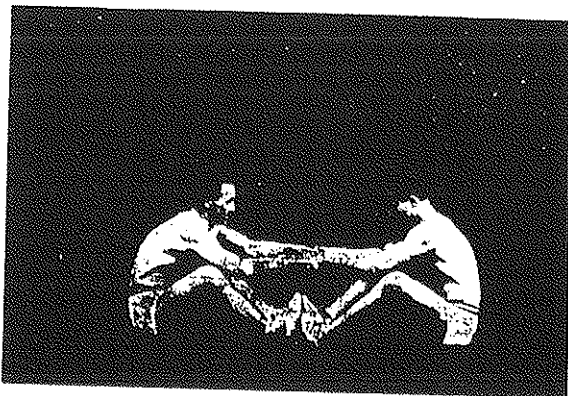
346. Lutte au bâton à une ou deux mains.



Deux hommes saisissent un bâton à une ou deux mains. Chaque partenaire cherche à l'arracher des mains de son adversaire par des rotations de poignets.

Faire des tractions.
Faire des répulsions.

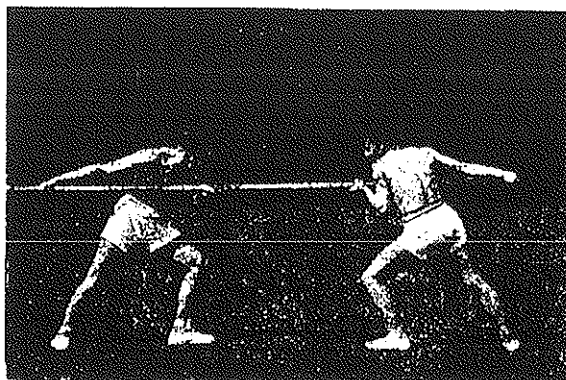
347. Lutte au bâton (à deux assis face à face).



Deux hommes 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.)

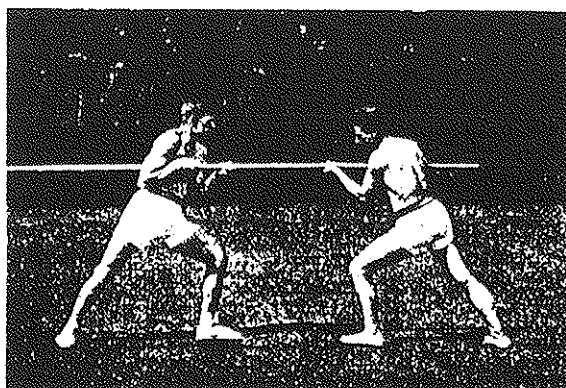
248. Lutte de répulsion à la perche (à deux).

1^{er} procédé.



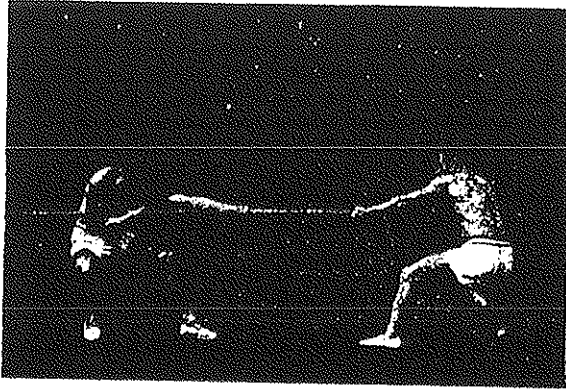
Deux hommes, face à face en fente avant, prennent un appui solide avec les mains sur une perche, bras avant demi-fléchi, bras arrière tendu, mains en supination; ils cherchent à se repousser le plus loin possible.

2^e procédé.



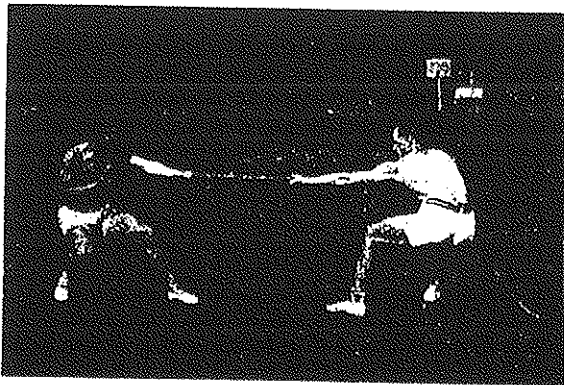
Comme ci-dessus, mais la main arrière doit se trouver placée en avant du corps et en pronation, la perche solidement maintenue sous une aisselle.

349. Lutte de traction à la perche (à deux).



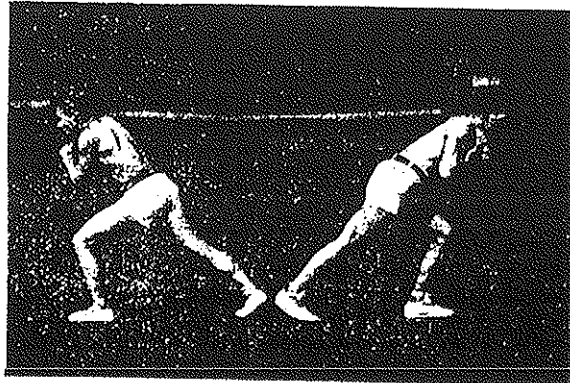
Deux hommes face à face saisissent une perche bras avant tendu, bras arrière légèrement fléchi; la perche passant sous l'aisselle du bras arrière; ils cherchent à s'entraîner le plus loin possible.

350. Lutte de traction à la corde de face (à deux).



Deux hommes, 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.

251. Lutte de traction à la corde de dos (à deux).

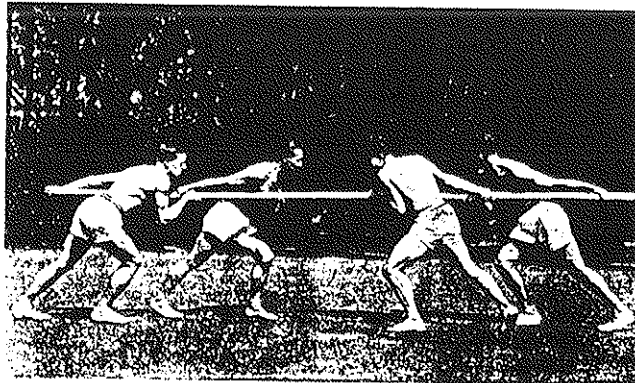


Deux hommes se tournent le dos et prennent la position de fente avant; ils passent une corde sur leur épaule droite (gauche) et la saisissent à deux mains.

Ils cherchent à s'entraîner le plus loin possible.

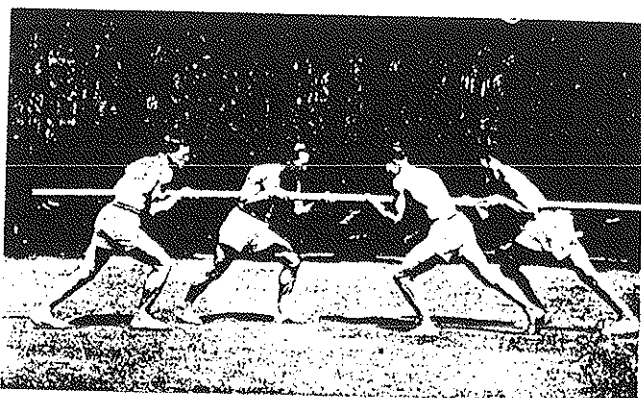
252. Lutte de repulsion à la perche (par équipes).

1^{er} procédé.



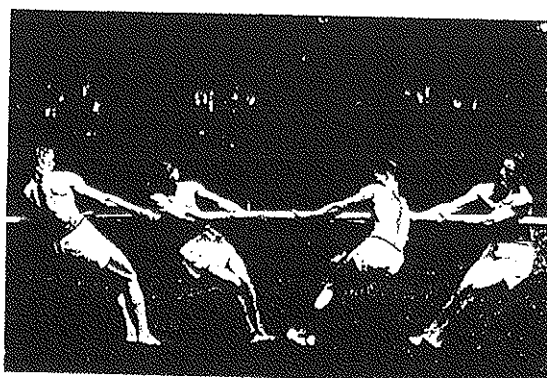
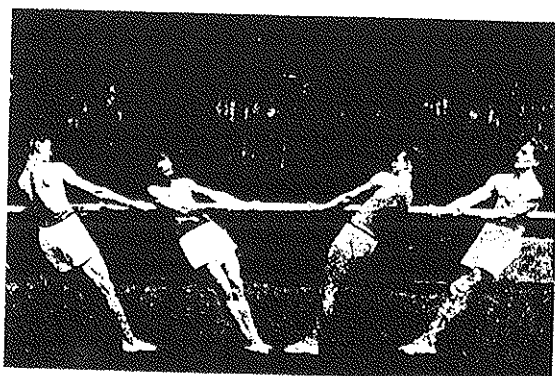
Les hommes étant placés en fente avant et disposés alternativement à droite et à gauche de la perche, à 1 m. 50 de distance, face à la direction de repulsion, prennent un appui solide avec leurs mains sur la perche, bras avant demi-fléchi, bras arrière tendu, main en supination; ils poussent en marchant 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.

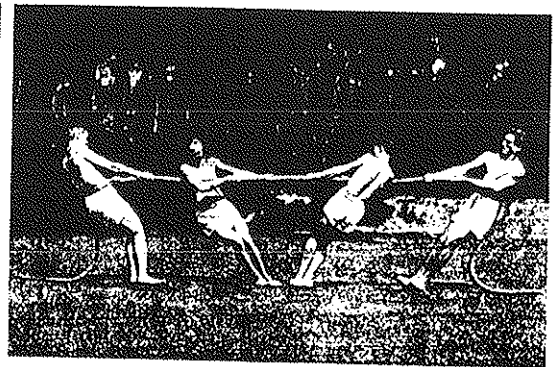
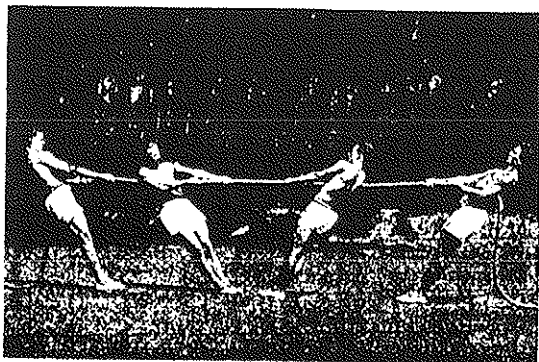
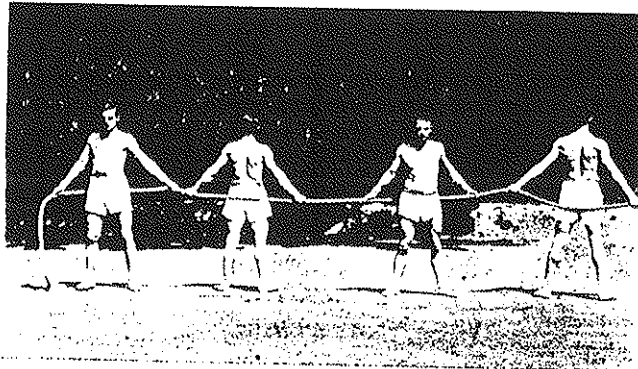
253. Lutte de traction à la perche (par équipes).



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.

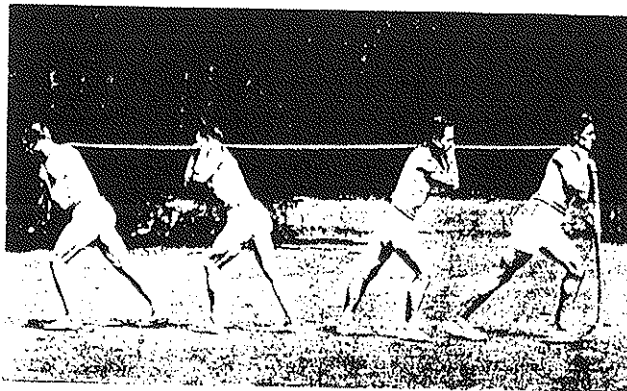
Tirer en fléchissant légèrement les jambes et en pivotant sur les deux talons, ou en faisant de tout petits pas, les bras et le corps ne bougeant pas : puis faire une extension des jambes en portant le haut du corps en arrière.

254. Lutte de traction à la corde de face (par équipes).



Comme exercice n° 273, mais en se servant d'une corde.

255. 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.

C. Description des coups (corps à corps) (1).

356. Feinte à la figure.



Avant de faire une attaque, il est avantageux, suivant les circonstances, d'aveugler son adversaire par le procédé suivant : faire brusquement une feinte à la figure, la main ouverte, les doigts écartés se plaquant sur les yeux de l'adversaire, la paume sur le menton et le nez, le pouce en dessous du menton.

357. Coup de poing (direct).

a. A la figure.



Déplacer la jambe gauche en avant et vers la gauche.

Frapper du poing droit la figure de l'adversaire en avançant la jambe droite, le pied droit venant se placer à hauteur et à droite du talon gauche, la pointe du pied dirigée vers l'intérieur; exécuter en même temps une torsion du tronc vers la gauche, la main gauche ouverte venant se placer à hauteur et à gauche de la figure, le coude restant près du corps.

(1) Le corps à corps sera pratiqué non pas dans la leçon, mais au cours de séances d'études d'éléments spéciales, l'homme étant en tenue de campagne, sans fusil et sans sac.

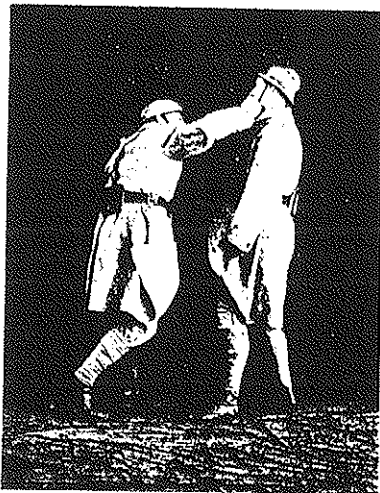
b. *Au corps.*



Comme pour le direct du droit à la figure, mais le corps est plus incliné à gauche afin que l'épaule droite se trouve à hauteur du poing droit.

258. Coup de poing (crochet).

a. *A la figure.*



Déplacement de jambe comme pour le direct du droit.

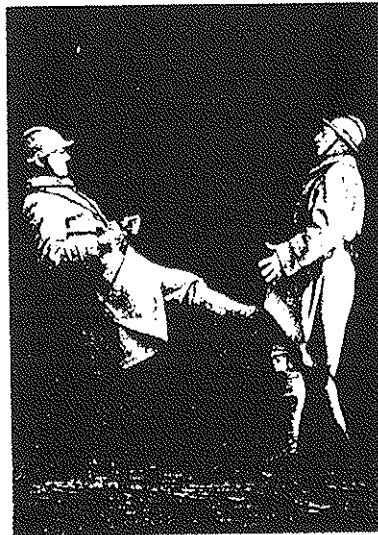
Frapper du poing droit comme pour le crochet du gauche, la main gauche venant se placer à hauteur et à gauche de la figure, le coude au corps.

b. *Au corps.*



Comme pour le crochet du droit à la figure, mais le corps est plus incliné vers la gauche afin que l'épaule droite se trouve à hauteur du poing droit.

359. Coup de pied de pointe.



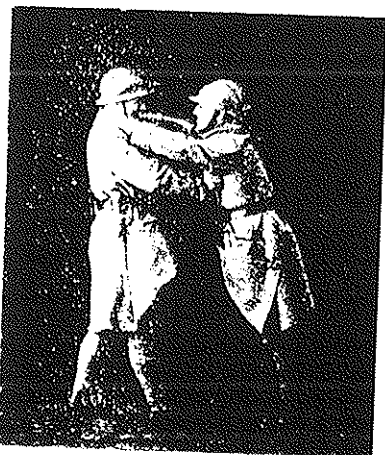
Frapper vigoureusement de la pointe du pied les parties sexuelles.

260. Coup de pied chasse.



Se tourner de côté, lever et fléchir légèrement la jambe avant de frapper de haut en bas avec le bord externe de la semelle et le talon sur le genou, la crête du tibia ou le pied de l'adversaire.

261. Étranglement de face.



Les deux adversaires sont face à face. Le n° 1 a la jambe gauche (droite) en avant. Le n° 2 saisit le cou du n° 1 à pleines mains, les bras légèrement fléchis, les doigts appuyant fortement sur la nuque, les pouces placés de chaque côté de pomme d'Adam. Il enfonce les pouces et les serre de façon à les rapprocher l'un de l'autre.

En même temps le n° 2 porte la jambe gauche (droite) en avant, sur le côté gauche du n° 1 et engage sa hanche gauche (droite) sous la hanche gauche (droite) du n° 1. Il continue l'étranglement en allongeant les bras et en chargeant le n° 1 sur sa hanche.

Laisser l'adversaire glisser à terre.
Conserver les bras fléchis.

Éducation physique.

262. Étranglement par derrière.



Le n° 1 tourne le dos au n° 2. Le n° 2 saute sur lui, entoure vivement son cou avec le bras gauche (droit) le bord intérieur de l'avant-bras appuyant sur la pomme d'Adam.

Il assure sa prise en saisissant son poignet gauche (droit) avec la main droite (gauche). Il serre le cou du n° 1 entre l'avant-bras et l'épaule, donne avec la jambe gauche (droite) un coup de pied chassé sur l'un des jarrets du n° 1 pour le déséquilibrer, ramène immédiatement cette jambe en arrière et conduit violemment le n° 1 à terre en penchant le haut du corps en avant jusqu'à étranglement ou fracture de la colonne vertébrale.

(Cette prise étant très dangereuse devra être étudiée avec beaucoup de prudence).

Serrer le cou du n° 1 entre l'avant-bras et la poitrine.

Défense et ripostes.

263. Sur attaque par coup de poing.

Esquiver soit en se baissant, soit en interceptant le coup avec le bras fléchi et riposter de ce bras par coup de poing ou coup de pied, sauter sur l'adversaire et le mettre hors de combat par un étranglement.

264. Sur attaque par coup de pied.

Esquiver de côté par un sursaut, en dehors de la jambe qui frappe, sauter sur l'adversaire, lui donner un coup de poing, et le mettre hors de combat par un étranglement.

265. Sur attaque par prise à bras-le-corps.

Faire lâcher prise à l'adversaire, soit par un coup de genou aux parties sexuelles, soit par un écrasement de figure; la main placée comme dans la feinte à la figure, repousser brusquement la tête de l'adversaire en arrière.

266. Sur attaque par étranglement.

a. *Arm Lock.*



Les adversaires étant face à face, le n° 1. jambe gauche (droite) en avant, porte un étranglement au n° 2.

Le n° 2 saisit à deux mains, pouces en dessous, le poignet gauche (droit) du n° 1, pivote rapidement vers la gauche (droite) en tirant sur le bras tendu du n° 1. Il porte en même temps la jambe droite en avant.

Le flanc gauche (droit) du n° 1 se trouve appuyé contre la fesse droite (gauche) du n° 2 qui serre le plus possible sous son aisselle le bras gauche (droit) du n° 1.

Le n° 2 fléchit de tout son poids sur l'épaule du n° 1 et en poussant le bras du n° 1 vers la droite (gauche).

b. *Fiens-donc.*



Les deux adversaires sont face à face. Le n° 1 porte un étranglement au n° 2. Le n° 2 saisit avec la main droite (gauche) paume de la main vers le haut, petit doigt vers le corps, le poignet droit (gauche) du n° 1. Il pivote vers la droite (gauche) en tordant le poignet du n° 1 de façon à amener la paume de la main du n° 1 vers le haut. Il passe son bras gauche (droit) au-dessous du bras droit (gauche) du n° 1, l'entoure en plaçant l'avant-bras au-dessus du coude du n° 1 et en prenant appui avec la main gauche (droite) sur ses vêtements ou son équipement.

Avec la main droite (gauche) il appuie sur le poignet droit (gauche) du n° 1 jusqu'à fracture du coude.

Nota. — Cette prise peut être portée, l'adversaire ayant les bras ballants. Elle permet de conduire un prisonnier récalcitrant.

267. Sur attaque par derrière.



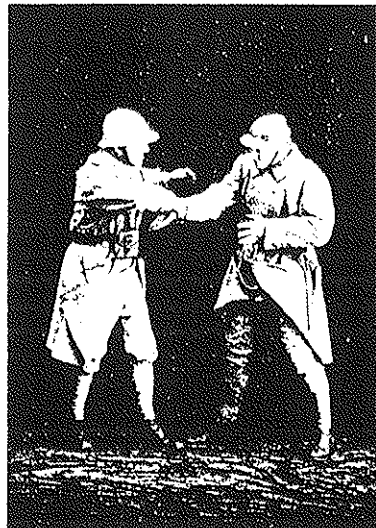
Le n° 2 tourne le dos au n° 1 qui lui porte une ceinture arrière.

Pour lui faire lâcher prise, le n° 2 saisit les bras du n° 1 et frappe à coups de talons sur la jambe (genou, tibia, orteils) du n° 1. Il se retourne et porte au n° 1 une des attaques décrites précédemment.

Autre procédé :



Le n° 1 ceinture le n° 2. Le n° 2, avec la main renversée et le coude levé, saisit un doigt (de préférence le pouce) du n° 1. Il tord ce doigt pour faire lâcher la prise, fait face au n° 2, abaisse la main du n° 2, pousse jusqu'à la placer sur l'omoplate du n° 2 et se met derrière lui.



CHAPITRE XIV.

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 opposant au corps en mouvement 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 très violent, suivant la façon dont elle est pratiquée. Elle convient aussi bien à l'adulte qu'à l'enfant ou à la femme.

Elle 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.

Organisation et conduite des leçons de natation.

1° Heures.

La leçon de natation doit, de même que tous les exercices physiques intenses, être pratiquée deux à trois heures après les repas et une heure avant.

Pendant les périodes de chaleur, les bains dans la matinée sont les plus profitables au corps, qui en ressent les effets bienfaisants pendant le reste de la journée.

2° Température.

La température de l'eau doit atteindre au moins 18°, sauf pour des nageurs très entraînés. Toutefois, si la température atmosphérique est très chaude, la leçon de natation peut être donnée dans de l'eau à 17°.

3° Durée.

Les leçons doivent être courtes. Leur durée varie 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 le corps petit à petit, ce qui provoque une sensation d'oppression désagréable lorsque l'eau arrive à hauteur de l'abdomen ou à la poitrine. Il faut se jeter rapidement dans 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.

La leçon de natation doit être active et continue.

L'instructeur fait sortir de l'eau tout homme qui grelotte ou dont la peau rougit d'une façon anormale.

6° Sortie de l'eau.

S'essuyer soigneusement la tête et ne pas conserver d'eau dans les oreilles. Par temps froid, se frictionner vivement la poitrine et le dos, 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 agissant 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 | } Nages d'un rendement meilleur au point de vue de la progression (1). |
| 4° Over arm stroke | |
| 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.

Au point de vue strictement utilitaire, il conviendra de ne retenir :

a) Les deux nages dont la technique est la plus facile :

1° La brasse ;

2° La nage sur le dos.

b) La nage dont le rendement est le meilleur au point de vue de la progression : le crawl.

(1) 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 citées qu'à titre de renseignement.

DE L'INSTRUCTION.

L'enseignement de la natation fait l'objet de leçons 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 ;
Les parcours et traversées de cours d'eau ;
La natation sportive (nages sportives, water polo, plongeurs.)

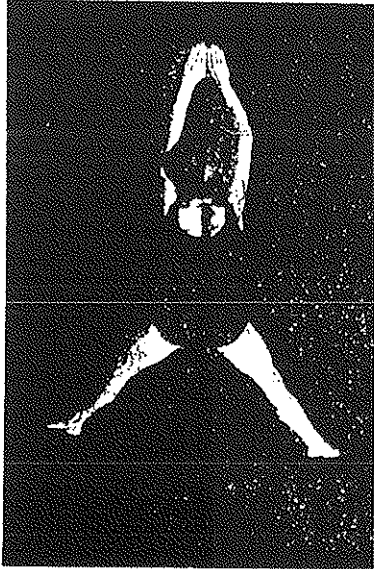
268. Étude des mouvements de la brasse hors de l'eau.



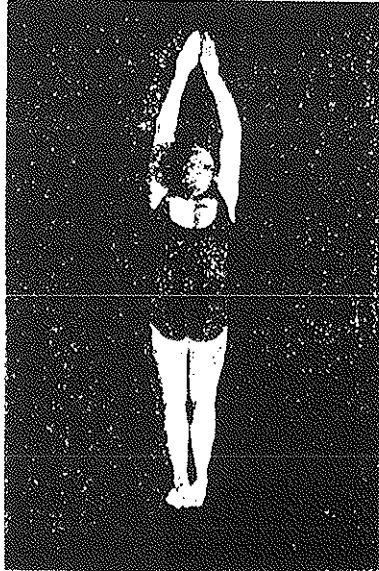
Position de départ.



Position de départ, vue de dos.



(1^{er} temps.)



(2^e temps.)



(3^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.

1° Extension des bras dans le prolongement du tronc, mains réunies :

2° Immobilité des bras allongés dans le prolongement du tronc, les mains ouvertes et à plat ;

3° Écartement latéral des bras jusqu'en dessous de la ligne des épaules, les mains ouvertes, le bord externe relevé. Inspiration.

4° Retour à la position de départ.

Jambes. — Position de départ : jambes fléchies, talons joints, pointes des pieds relevées et tournées en dehors ;

1° Extension et écartement des jambes ;

2° Réunion énergique des jambes allongées, l'une contre l'autre, pieds en extension ;

3° Immobilité des jambes allongées dans le prolongement du tronc, pieds joints en extension. Inspiration ;

4° Retour à la position de départ.

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'homme doit arriver à exécuter les différents temps de la brasse d'une façon continue et bien « liée », à compte-temps des temps d'arrêt marqués par les bras, puis par les jambes, lorsqu'ils sont allongés dans le prolongement du tronc.

269. 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 ;

Coulees progressivement allongées à la surface de l'eau, les yeux ouverts.

PROGRESSION DANS L'EAU.

270. 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 et d'un cordeau (1), lui faire exécuter dans l'eau les mouvements 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.

271. 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'homme 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.

En procédant de cette façon l'homme mène de pair la brasse et la nage sur le dos. La connaissance de ces deux nages est nécessaire pour permettre au nageur de se reposer après un effort ou pendant une crampe, sans avoir besoin de revenir prendre pied à la berge.

272. 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 et comprend des assouplissements de bras, de jambes, du tronc et de la cage thoracique. L'étude à sec de la brasse puis des autres 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 sauvetages 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.

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 hommes, leur fera exécuter une marche rapide de quelques minutes.

(1) La solidité des sangles et des cordeaux doit être éprouvée avant chaque leçon.

273. 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.

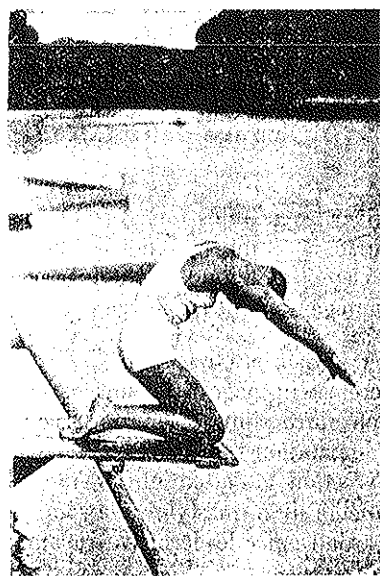
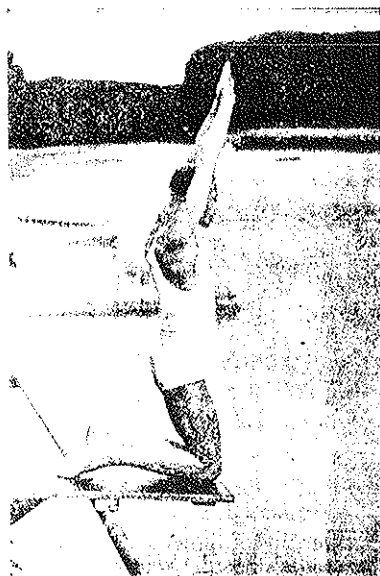
Avant d'apprendre à plonger, l'homme s'habitue à faire des inspirations profondes, à conserver l'air le plus longtemps possible et à le rejeter par petites quantités sans inspirer à nouveau. Il fait ensuite une inspiration profonde, plonge la tête sous l'eau et l'y maintient aussi longtemps qu'il peut, les yeux ouverts.

On peut fixer une perche verticale dans un endroit profond du bain; l'homme descend le long de cette perche.

Lorsque l'homme est familiarisé avec cette pratique, on l'habitue à plonger.

Pour plonger la tête la première, l'homme 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.

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, culbutter 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 plus recommandable.

Les personnes atteintes d'affections anciennes ou récentes 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.

274. Plongeon flèche.

L'homme 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.

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 un 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.

275. 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.

(1) Ce mannequin doit être conduit de façon à peser 1 kilogr. 500 à 2 kilogr. 500 étant immergé.

6° Etudier pratiquement divers cas de sauvetage;

7° Répéter — en restant habillé — tous les exercices précédents.

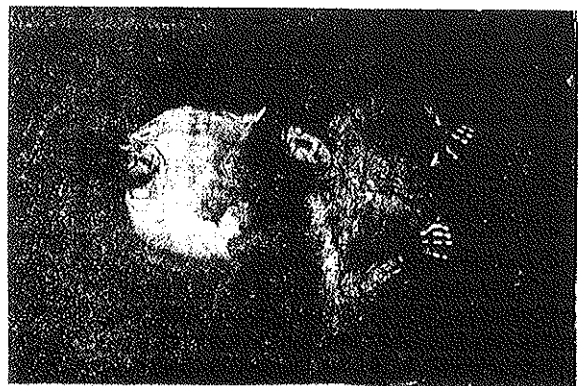
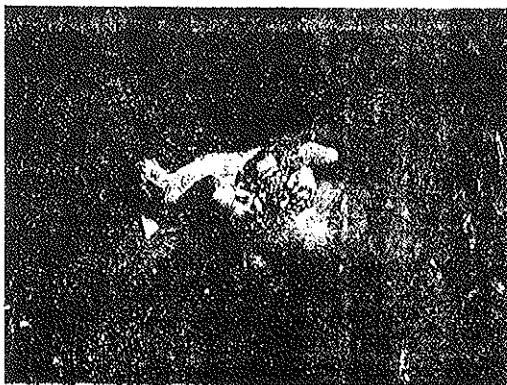
Pour nager habillé il faut avoir soin de ne pas précipiter ses mouvements. Une bonne précaution à prendre est de retourner ses poches pour éviter qu'en se remplissant d'eau elles offrent trop de résistance à l'avancement.

Porter secours à une personne en danger.

1° *Secours à un nageur fatigué.* — Le sauveteur se porte en avant du nageur, celui-ci place ses mains sur les épaules du sauveteur qui le remorque jusqu'à la rive.



2° *Sauvetage d'une personne qui se noie.* — Que la personne en danger soit immergée complètement ou qu'elle se débatte en surface, le sauveteur devra toujours l'aborder par derrière, la saisir d'une main sous le menton en passant le bras sous l'aisselle et la maintenir couchée sur la poitrine ou la soutenir sous les



aisselles avec les deux mains. Dans le premier cas, il nagera d'un bras et des jambes, dans le second cas des jambes seulement. Autrement, il risquerait de se faire accrocher et de voir ses mouvements paralysés. Si cela se présente, user de tous les moyens pour se dégager : coups de genou, étranglement, retournement des doigts, etc.

Conseils pour la bonne exécution d'un sauvetage.

La condition essentielle est de garder son sang-froid et de réfléchir à ce que l'on va faire tout en se débarrassant rapidement de la majeure partie de ses vêtements. Ceci fait, plonger en direction de la personne en danger. Si elle est en surface et si elle peut voir venir son sauveteur, il y a intérêt pour ce dernier à disparaître sous l'eau et à nager immergé de façon à se placer juste derrière la personne à sauver; la saisir alors avec un bras ou la soutenir par les aisselles comme il est dit plus haut. Ensuite nager sur le dos en cherchant à gagner au plus tôt la rive. Ne pas chercher à lutter contre le courant pour aborder, mais au contraire nager dans le même sens que lui tout en appuyant au fur et à mesure vers la berge.

Sauvetage à la suite d'un accident de canot.

Dans le cas d'accident survenu à la suite du retournement d'un bateau, dégager rapidement une rame ou une planche de façon à s'y maintenir et à y faire maintenir d'autres personnes en attendant du secours.

Tourbillons.

Lorsqu'un nageur est happé par un violent tourbillon, il doit se laisser couler jusqu'à ce qu'il arrive au point mort du remous ce qui lui permettra de remonter ensuite à la surface.

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 sont désordonnés, les herbes s'enroulent autour des membres et elles paralysent 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 Schaefer, 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

ournée sur le côté. Les mâchoires doivent être desserrées et maintenues écartées par un bouchon ou un petit morceau de bois. Le sauveteur se place à genoux, les cuisses du patient entre les jambes, de manière à pouvoir s'asseoir sur les mollets de l'asphyxié.



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.



Il recommence la pression progressive, et continue ainsi, en se balançant d'arrière en avant et *vice versa*, à raison d'une pression de trois secondes, toutes les cinq secondes environ.

La méthode Schaefer est peu fatigante, nécessite peu de force et peut donc être continuée longtemps par le même opérateur. En raison de sa simplicité même, elle est facile à apprendre à ceux qui peuvent avoir l'occasion de s'en servir.

Elle a de gros avantages sur la méthode de Sylvester (élévation des bras). En effet, il est inutile de déshabiller le patient, et on peut commencer les manœuvres immédiatement. L'on gagne ainsi du temps, et cela a une importance capitale, puisque la possibilité de retour à la vie dépend parfois d'un temps infime.

Si l'asphyxié vomit, et c'est extrêmement fréquent dans la submersion, ou s'il secrète simplement des mucosités, les matières vomies ou les mucosités, directement expulsées, ne risquent pas d'être entraînées, à chaque inspiration, dans les voies respiratoires, et de créer une nouvelle cause d'asphyxie.

La méthode Schaefer représente également de multiples avantages sur la méthode de Laborde ou des tractions rythmées de la langue.

La méthode de Laborde qui n'assure pas les mouvements mécaniques de la respiration, mais vise seulement à réveiller les réflexes de la fonction respiratoire, ne peut avoir d'efficacité que si la respiration n'est pas complètement abolie, elle présente d'ailleurs des inconvénients multiples :

Difficulté de saisir et de maintenir la langue ;

Lésions produites sur la langue par son mouvement de va-et-vient sur les dents ;

Possibilité pour l'opérateur de s'infecter en s'écorchant les doigts contre les dents de l'asphyxié.

Dans la méthode de Schaefer, l'on n'a pas à craindre que la langue obstrue la glotte, puisque le patient est couché sur le ventre.

Après réveil, l'on n'observera pas de fractures de dents, ni de lésions de la langue, ce qui est appréciable pour le malade.

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.

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 XV.

PETITS JEUX.

Grimper.

276. 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.)

277. 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.

278. 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 la 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.

Mauvaise position des joueurs formant le cercle.

Manque de rigidité de la part du joueur remplissant le rôle de quille.

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.

Sauter.

279. 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.

280. Les jarretons.

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 le précède. L'homme de tête fait demi-tour et saisit les mains de celui qui est derrière lui, lequel devient chef de file. Au signal du départ, lui ou les colonnes se déplacent en avant par petits sauts successifs, les hommes 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.
Hommes n'observant pas exactement le régime de progression.

281. 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.

282. 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

283. 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.

284. 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 hommes 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 ».

285. 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.

284. 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'enlèvent ; 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.

282. 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

Brutalité de la part des sauteurs.

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 madresse de l'un des «sauteurs».

Courir.

288. 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.

289. 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».

290. 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.

291. 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 de chaque camp formés sur un rang, à droite et à gauche du directeur, se tournant le dos 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. 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.

La manœuvre opposée est exécutée 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.

292. 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.

293. 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 ».

À 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.

294. 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 banches; 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.

295. 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.

296. 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.

297. 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.

298. La balle au pot.

A défaut de trous creusés dans le sol, en nombre égal aux joueurs, ceux-ci sont remplacés par les coiffures 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 lancement et développer l'adresse des joueurs.

299. Le croquet-ballon.

Les joueurs sont formés en cercle, jambes écartées, les mains sur les genoux. L'instructeur se place au centre et cherche à faire passer le ballon entre les jambes des joueurs. Si, sur une feinte de l'instructeur, le joueur serre les jambes, il commet une faute; s'il laisse passer le ballon, il commet aussi une faute.

Quand il a atteint un nombre de fautes fixé d'avance, une punition lui est infligée.

300. Le touche-ballon.

Les joueurs sont formés en cercle et se font des passes avec un ballon. Un joueur placé au centre essaye de toucher le joueur en possession du ballon, s'il y réussit, il est remplacé par ce dernier. S'il touche le ballon à terre ou pendant son trajet dans l'espace, il est remplacé par le joueur qui, le dernier, a touché le ballon.

301. L'esquive-ballon.

Les joueurs sont placés en cercle; trois ou quatre se placent à l'intérieur. Ceux qui forment le cercle essaient, en lançant le ballon, de toucher un de ceux de l'intérieur. Ceux qui sont touchés sortent du cercle; le dernier qui reste est déclaré vainqueur.

Pour développer l'adresse des joueurs on peut admettre que celui qui reponse le ballon avec la tête n'est pas considéré comme touché.

302. 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.

303. 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 élèvent 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'homme 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.

304. 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.

305. 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.

306. 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 à 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 coudes.

307. 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 XVI.

GRANDS JEUX ET JEUX SPORTIFS.

308. 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'élaner 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 deux 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.

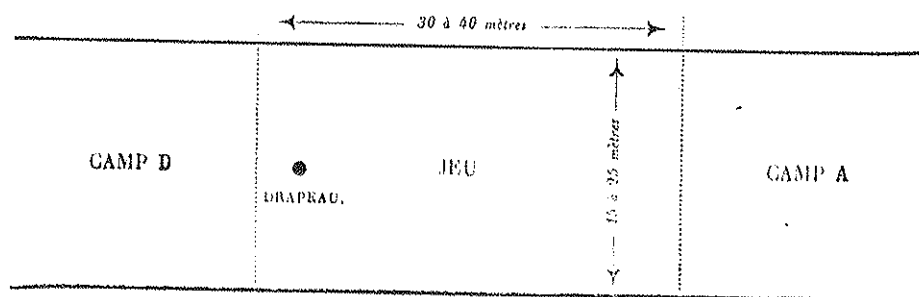
809. Le drapeau.

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.

Pendant la partie, un joueur quelconque peut se réfugier dans le camp adverse; il ne peut y être fait prisonnier, mais il peut être pris dès qu'il en sort. Un défenseur qui sort du camp des attaquants où il s'était réfugié ne retrouve son droit de prise que quand il a réussi à regagner son propre camp.

Tactique. — Le chef de camp a intérêt à ne pas engager tous les joueurs dans l'action et à conserver des réserves pour remplacer ses propres prisonniers.

Les *attaquants* gagnent la partie :

- 1° Quand ils ont réussi à porter le drapeau dans leur camp;
- 2° Quand les défenseurs sont réduits de moitié.

Les *défenseurs* gagnent la partie :

- 1° Quand ils prennent un attaquant porteur du drapeau;
- 2° Quand les attaquants sont réduits de moitié.

NOTA. — Pour prendre un adversaire, il suffit de le toucher en criant « Pris ».

2° Le drapeau individuel.

Terrain. — Limité par deux lignes espacées de 40 à 60 mètres. Le drapeau est placé à égale distance des lignes.

Joueurs. — Divisés en deux équipes de nombre égal, chaque joueur étant numéroté.

La partie. — Au signal, les deux joueurs portant le n° 1 partent ensemble et cherchent à s'emparer du drapeau. Celui qui réussit à l'enlever essaie de le rapporter dans son camp; s'il y réussit, *il marque 1 point*. Son adversaire essaie de le rattraper et de le prendre, s'il y réussit, *il marque 1 point*.

310. La grande théque (ou balle au camp).

Terrain. — Une cour ou prairie ayant les plus grandes dimensions possibles. Tracer à une extrémité un pentagone de 7 à 10 mètres de côté. A chacun des sommets placer un piquet qui constituera *une base*.

Au centre du pentagone, placer un autre piquet qui constituera le *poste de service*. Les bases sont numérotées vers la droite de 1 à 5. La base n° 1 (base de départ) forme un angle ouvert face aux grandes dimensions du terrain.

Matériel. — Une balle en cuir et un bâton de 0 m. 70 environ, plus fin au manche, plus gros à la tête (partie qui frappe la balle).

Les joueurs. — Ils sont divisés en deux équipes comprenant 6 à 12 joueurs chacune.

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 en 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.

311. 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. — Un des lanceurs placé dans le terrain met un pied en contact avec le piquet, frappe le ballon de volée pour l'envoyer dans le terrain de jeu; le ballon doit tomber à l'intérieur du terrain, mais il peut ensuite rouler en dehors. Cependant, il ne peut toucher terre pour la première fois dans le couloir voisin du piquet de départ; dans le cas contraire, le lanceur recommencera son service. Le lanceur a droit à trois essais pour réussir son service; s'il manque son troisième essai, le lanceur est « mort ».

Si le ballon est envoyé régulièrement, le lanceur court vers le piquet opposé en suivant obligatoirement le couloir central, puis il revient au point de départ en courant dans tout le terrain du jeu, mais sans pouvoir reculer ni sortir du terrain. S'il commet une infraction aux règles, il est mort; s'il franchit son parcours sans faute et sans être touché par le ballon, son équipe marque 1 point. Le ballon est « servi » par le suivant.

NOTA. — Pendant que le lanceur est contre le piquet opposé, il est inviolable; mais il ne peut y rester plus de 10 secondes.

Les « chasseurs » répartis dans le terrain essaient d'arrêter le ballon de volée; si l'un d'eux réussit, le lanceur est mort.

Dans le cas contraire, ils ramassent le ballon et se le passent de mains en mains. Quand un des chasseurs est bien placé à proximité du lanceur qui passe et qu'il a le ballon en mains, il essaie de toucher le « lanceur » avec le ballon en lançant celui-ci. S'il réussit, le lanceur est mort.

Les chasseurs n'ont pas le droit de conserver le ballon en mains au delà du temps strictement nécessaire au lancement ni de pénétrer dans le couloir central avant que le lanceur n'y soit passé pour aller vers le piquet opposé.

Une infraction à ces règles donne au lanceur le droit d'accomplir librement son trajet.

Quand un lanceur « est mort » ou a marqué 1 point, un autre lanceur prend le service.

Quand 3, 4 ou 5 lanceurs sont morts (convention), les équipes changent de rôle.

La partie se joue par addition de points (nombre de points ou temps effectif de jeu à déterminer avant la partie).

NOTA. — Quand le lanceur revient à son point de départ, il suffit qu'il franchisse la limite du terrain (petit côté) en un point quelconque pour gagner un point.

312. Le ballon militaire.

Le terrain. — Limiter la surface du jeu par un rectangle tracé sur le sol de 100 mètres de côté sur 70 mètres de largeur au milieu duquel on trace une ligne.

Les joueurs. — De 10 à 50; ils sont partagés en groupes égaux et se placent de chaque côté de la ligne du milieu.

But du jeu. — Consiste pour chaque camp à faire franchir au ballon la ligne de but placée près du camp adverse.

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.

313. 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.

RÈGLE VI. — Définitions.

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

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

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

ART. 4. — **Servir.** — « Servir » consiste à mettre le ballon en jeu. Le joueur dont c'est le tour de servir se place les deux pieds derrière la ligne de fond (au coin droit ou gauche du terrain) et frappe le ballon avec une main pour l'envoyer dans le camp adverse. (Le ballon doit être frappé de volée.)

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

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

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

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

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

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

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

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

RÈGLE VII. — Du jeu.

ART. 1. — **Points.** — La partie est de 15 points.

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

RÈGLE VIII. — Choix du terrain et du service.

ART. 1. — **Terrain et service.** — Les capitaines tirent au sort le choix du service ou du terrain.

RÈGLE IX. — Servant et service.

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

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

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

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

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

RÈGLE X. — Comment jouer le ballon.

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

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

ART. 3. — Exception faite du service (voir règle IX, art. 3) si le ballon touche le filet et passe par-dessus ou rebondit dans le camp d'où il est parti, il reste en jeu.

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

RÈGLE XI. — Interdictions.

Un joueur ne doit pas :

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

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

ART. 3. — Saisir et tenir le ballon.

ART. 4. — Dépasser le filet avec la main en frappant le ballon, ou avec le corps (en dessus ou en dessous du filet).

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

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

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

ART. 8. — Discuter avec les « officiels ».

NOTA. — Les capitaines seuls ont le droit de parler aux « officiels », mais doivent s'incliner dès que l'arbitre a pris sa décision.

ART. 9. — Retarder le jeu.

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

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

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

RÈGLE XII. — Pénalités.

ART. 1. — L'arbitre annoncera « service perdu » chaque fois que l'équipe servante commettra une violation à la règle XI (Art. 1 à 12).

ART. 2. — L'arbitre annoncera « un point » pour l'équipe servante chaque fois que l'équipe recevante commettra une violation à la règle XI (art. 1 à 7).

ART. 3. — Pour la première violation des articles 8 à 12 de la règle XI, l'arbitre a le droit de décider s'il y a lieu ou non d'infliger une pénalité; pour la deuxième violation des mêmes règles, l'arbitre doit compter un point contre l'équipe coupable (qu'elle soit à ce moment « servante » ou « recevante »). L'équipe qui a le service le conserve.

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

RÈGLE XIII. — Des points.

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

RÈGLE XIV. — Rôle de l'arbitre.

ART. 1. — L'arbitre est le seul maître du jeu. Il décide quand le ballon est en jeu, quand un point est gagné, quand le service est perdu et il inflige toutes les pénalités qu'entraînent les violations des règles.

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

ART. 3. — L'arbitre tient la marque des points gagnés et son total seul est officiel.

RÈGLE XV. — Rôle des juges de touche.

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

ART. 2. — Les juges de touche peuvent donner leur avis, mais seulement quand l'arbitre le leur demande.

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

CHAPITRE XVII.

ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE DES DIVERSES SPÉCIALITÉS (Grenadiers, fusiliers-mitrailleurs, mitrailleurs, canonniers, etc.)

LEÇONS D'APPLICATIONS MILITAIRES

I. Règles générales.

L'entraînement physique des diverses spécialités est complété à partir de la 18^e semaine par l'exécution hebdomadaire d'une *leçon d'applications militaires* au cours de laquelle le soldat *progressivement* chargé de son équipement et de son armement, accomplit de préférence sur un terrain préparé les exercices des 7 familles.

La leçon d'applications militaires débute par un exercice de *marche* suffisamment prolongé; qui constitue la *mise en train*; l'ordre normal des familles n'est pas obligatoirement respecté.

Les leçons d'applications militaires doivent se dérouler *rapidement*. Comme elles provoquent une dépense physiologique très intense, *en aucun cas*, même à la fin de l'entraînement leur durée ne devra être supérieure à 20 minutes.

Les leçons s'appliquant aux hommes qui, du fait de leur spécialité (mitrailleurs, canonniers, etc.), transportent déjà un matériel d'un poids élevé, ne comportent pas d'exercices spéciaux de lever-porter.

L'instructeur *insistera particulièrement* sur le *retour au calme* dont la durée, de 5 minutes environ, comprendra des exercices respiratoires suffisamment prolongés, une marche avec chant, quelques mouvements d'ordre serré.

II. Applications.

1^o Exercices de marche et de dissimulation :

Marche aux différentes allures.

Marche en terrain bouleversé.

Marche en course avec arrêts pour s'accroupir, s'agenouiller ou se coucher.

Marche en course en flexion du tronc.

Progression sur les pointes des pieds et les genoux (ou en rampant) à l'aide de la main gauche, l'arme tenue dans la main droite.

Progression en rampant, l'arme placée sur les jarrets (ce dernier procédé est employé pour les armes lourdes).

2° *Exercices de grimper et d'escalade :*

Passage de la poutre, du portique, de troncs d'arbre, etc.

Escalade de parapets de tranchées, de talus à pic, de murailles, de palanques, d'arbres avec ou sans aide mutuelle.

3° *Exercices de sauts :*

Sauts ou franchissement d'obstacles réels, fossés, talus, barrières, tranchées.

Sauter ou descendre en vitesse dans les trous d'obus ou les boyaux.

4° *Exercices de lever porter :*

Transport de sacs, d'engins ou de matériel.

Transport de camarades avec ou sans aide du fusil.

5° *Exercices de courses :*

Course à allure lente.

Course à allure vive.

Bonds de 15 à 20 mètres à allure maximum, en ligne droite, en partant des positions debout, à genou, couché.

Course dans les boyaux ou en terrain bouleversé.

Course d'obstacles variés.

6° *Exercices de lancement :*

Lancer de distance par balancé du corps.

Lancer aux distances faibles et moyennes (ne lancer aux grandes distances ou le plus loin possible qu'un nombre très restreint de fois à chaque séance).

Reposer le bras droit, en effectuant des lancements du bras gauche.

Lancer de précision par balancé du corps.

Lancer à distance fixe sur cible de formes diverses.

Lancer à distances variables. Passer des distances faibles aux distances moyennes et fortes en alternant le plus possible.

Lancer sur objectifs divers : éléments de tranchée, boyaux, trous d'obus.

Lancer de précision en vitesse (durée limitée) sur cibles fixes ou cibles à des distances diverses.

Lancer de précision en vitesse.

Lancer en tranchée et progression dans les boyaux.

7° *Exercices d'attaque et de défense :*

Applications simples du combat à la baïonnette et du corps à corps.

III. Contrôle des résultats.

C'est par des concours d'équipes, groupes de combat, section, progressant sur un parcours donné qu'on peut le mieux juger de l'entraînement d'une unité. L'attention se portera : 1° sur la rapidité; 2° sur l'utilisation du terrain; 3° sur l'état dans lequel le matériel sera amené à pied d'œuvre; 4° sur l'ordre et le silence de l'équipe.

CHAPITRE XVIII.

ÉTABLISSEMENT D'UN STADE D'ENTRAÎNEMENT, D'UN GYMNASSE, D'UNE ÉCOLE ET D'UN BASSIN DE NATATION.

I. ÉTABLISSEMENT D'UN STADE D'ENTRAÎNEMENT.

On appelle **stade d'entraînement** un terrain de dimensions suffisantes pour servir à la pratique habituelle de l'éducation physique, des sports individuels et collectifs, et comprenant des aménagements et des appareils étudiés en vue d'une utilisation fréquente par plusieurs groupes de sujets s'exerçant en même temps.

Il est possible, sans crédits considérables, de transformer rapidement une cour de caserne, un espace libre quelconque, terrain d'exercices, champ de manœuvres, 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 2/3 de sable et 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.

Il devra être assez vaste pour enclore dans la piste de courses un terrain de foot-ball et de jeux de 90 mètres de longueur sur 60 mètres de largeur, ou au moins de 80 mètres sur 45 mètres. Les dimensions idéales d'un stade d'entraînement sont environ de 210 × 140 mètres.

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

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 éducatifs, toutes les applications.	MARCHER.	"
Tous les exercices éducatifs 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 hangars, 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 exercices éducatifs 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 exercices éducatifs sauf ceux de passe-passe. <i>Applications :</i> Transport de camarades.	LEVER-PORTER.	
Tous les exercices éducatifs. Toutes les applications sauf la course de haies.	COURIR.	Piste en terre battue, jalonnée par quelques piquets.
Tous les exercices éducatifs,	LANCER.	Cercle de lancement dessiné sur le sol.
Exercices éducatifs, La plupart des applications.	ATTAQUER et se DÉFENDRE.	Plateau de sciure pour la lutte et le Jiu-Jitsu.

permettant la pratique de l'éducation physique par une classe de caserne, terrain d'exercices, etc.

2° UN MATÉRIEL MOBILE DE PORTUNE.	3° UN MATÉRIEL FIXE D'UN PRIX PEU ÉLEVÉ.	4° UN MATÉRIEL MOBILE D'UN PRIX PEU ÉLEVÉ.
"	"	"
"	"	"
<p>Perches en frêne ou poteaux arrondis pour suspensions inclinées, allongées et pour appuis. Cordes accrochées aux arbres, à une poutre. Perches et petites cordes pour escalades. Échelle du type ordinaire. Planches inclinées.</p>	<p>Barres doubles. Échelle horizontale. Poutre mobile. Portique avec crochets et perches. Échelles verticales et obliques. Barres fixes.</p>	<p>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.</p>
<p>Haies en branchages ou lattis légers. Cordes à sauter. Rubans de caoutchouc. Mouton pour saut à l'appui.</p>	<p>Sautoir avec cadre en bois et bain de sable et de sciure. Cheval de cuir.</p>	<p>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.</p>
<p>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.)</p>		<p>Haltères, boulets, barres à disques.</p>
<p>Poteaux d'arrivée. Témoins de relais.</p>	<p>Piste en cendrée peu profonde (0^m20) nivelée et jalonnée avec des piquets de 0^m30 réunis par un fil de fer galvanisé. Poteaux de même hauteur avec panneaux indiquant les distances.</p>	<p>Haies à volants, traceur, chronomètres, etc.</p>
<p>Pierres, galets, balles. Vieux ballons garnis de papiers, de chiffons.</p>	<p>Cercles de lancements en cendrée peu profonde (0^m10).</p>	<p>Medicine ball, disques, boulets, javelots, marteaux, cercles en fer, fiches et décimètres.</p>
<p>Bâtons-cannes.</p>	<p>Vieux tapis recouverts d'une couverture et d'une toile imperméable.</p>	<p>Perches pour lutte de répulsion, cordes pour lutte de traction. Gants de boxe. Tapis pour la lutte et le judo-jitsu.</p>

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 cerou 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 remplacer 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 10 haies de 0 m. 70, 0 m. 91, 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.
Médecine-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. 13 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 plate-forme 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 GYMNASÉ.

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.

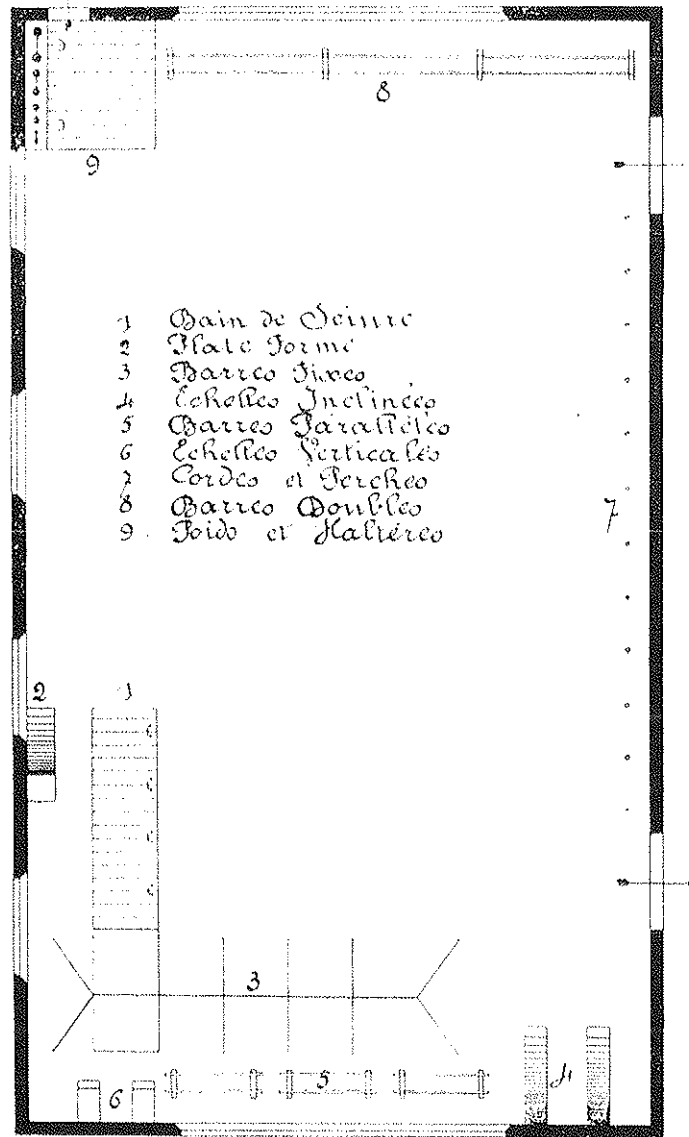
Clarté. — Ménager de nombreuses fenêtres aux vitres peintes en blanc. Adopter un toit entièrement en vitres ou comportant tout au moins de larges panneaux vitrés.

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.

GYMNASE - Plan -



0.012 par metre

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

On pourra 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'UNE ÉCOLE ET D'UN BASSIN DE NATATION.

1° ÉCOLE DE NATATION.

Nomenclature du matériel indispensable.

Une école de natation doit comprendre le matériel suivant :

Matériel fixe :

Ponton avec potence mobile ;
Pieux avec cordes de barrage

Matériel mobile :

Bateaux de sauvetage ;
Bouées de sauvetage ;
Perches de 4 à 5 mètres ;
Caleçons de bain ;
Sangles avec cordeaux de 8 mètres ;
Mannequin de sauvetage (1) ;
Assiettes en fer.

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.

(1) De préférence le mannequin réglementaire de la Fédération française de natation et de sauvetage.

Néanmoins, il doit toujours comporter un ponton d'une étendue en rapport avec le nombre de nageurs à instruire.

Ce ponton doit être horizontal, élevé au-dessus du niveau de l'eau d'une hauteur comprise entre 0 m. 80 et 1 mètre.

Les abords en seront dégagés et l'accès facile.

La communication du ponton avec l'eau doit être établie au moyen d'échelles.

Si la profondeur de l'eau le permet, on peut édifier sur le ponton un petit plongoir d'une hauteur de 3 mètres et un tremplin souple élevé de 1 mètre au-dessus du niveau de l'eau.

Le ponton est monté et mis en service chaque année. Il est démonté et remis, en même temps que le reste du matériel, à la fin de chaque saison, dont l'ouverture et la fermeture sont annoncées par la voie de l'ordre de la Place.

Les bateaux doivent être montés par des nageurs habiles. Ils sont munis de longs cordages pour attacher les sauveteurs. Leur nombre, variable suivant les besoins, est de un ou deux.

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 et des sangles de fil est variable suivant les besoins. Il doit être suffisant pour exercer simultanément autant d'élèves qu'il y a de maîtres-nageurs.

Installation et entretien du matériel.

Le matériel fixe est établi et entretenu sur les crédits du budget des écoles régimentaires, conformément aux dispositions de l'Instruction concernant les dépenses des écoles de natation (E. M., vol. 2) qui fixe également les masses qui supportent l'achat et l'entretien du matériel mobile.

Le matériel est placé sur la surveillance du poste préposé à la garde de l'école et sous la responsabilité de l'officier chargé de la natation. Il est examiné chaque jour et vérifié avant et après la mise en service.

S'il n'est pas possible d'avoir un hangar où les hommes puissent s'habiller et se déshabiller, on fait construire des abris en branchages, planches, herbes, etc.

L'emploi de tentes peut être autorisé par le commandement, à défaut d'abri.

Un poste établi sur les lieux avec une consigne, et un gradé responsable du matériel et des effets, doivent assurer le bon ordre et la régularité dans le service.

Précautions à prendre contre les accidents.

Un placard ou une pancarte indique les premiers soins à donner aux noyés.

Auprès de ce placard se trouvent les médicaments nécessaires et un rouleau de secours aux asphyxiés qui comprend un peignoir de molleton, un frottoir en serge et deux gants (mouffles) en crin.

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

Le Commandant d'armes désigne le corps qui doit fournir un cbâlit à tréteaux en bois et une demi-fourriture de campement pour chaque école de natation. On peut également faire usage des civières affectées au casernement.

La garde de ce matériel est confiée au chef de poste ou à un sous-officier de planton.

2° Bassin de natation.

Un bassin modèle permettant l'enseignement de la natation sur une large échelle, l'entraînement régulier des bons nageurs et l'organisation des compétitions sportives pourra souvent être agencé à peu de frais, en exploitant au maximum des moyens purement locaux.

Si la disposition des lieux le permet (étang, ruisseau, rivière calme) et dans les limites des disponibilités budgétaires, il y aura intérêt, en accord avec les riverains et les municipalités intéressées, à créer un bassin de natation de 50 mètres de longueur sur 20 mètres de largeur (1) pouvant servir non seulement aux troupes de la garnison mais éventuellement aux sociétés d'éducation physique locales.

L'agencement de ce bassin sera utilement subordonné aux règles suivantes :

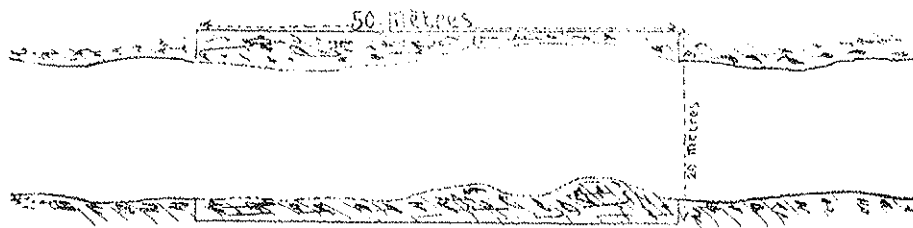
1° Choix de l'emplacement.

Le bassin devra être créé à proximité d'une agglomération, en un point présentant les plus grandes facilités pour son agencement et pour son succès.

2° Délimitation du bassin.

1^{er} cas : le cours d'eau utilisé est d'une largeur inférieure à 20 mètres.

Il faut avant toute autre opération tracer dans son axe un rectangle parfait de 50 mètres sur 20 mètres.



Ech. 1/500

Fig. 1.

On s'efforcera ensuite de mettre à sec le bassin ainsi délimité ou de le vider le plus possible en effectuant un barrage en amont du cours d'eau. On aura de la sorte le champ libre pour nettoyer le bassin et en retirer tous les débris, troncs d'arbres, débris, herbes, coquillages et pierres qui se trouvent dans le lit de tout cours d'eau.

Puis on égalisera le fond, en comblant les trous et en supprimant les aspérités tandis que d'autres équipes de travailleurs nivelleront les bords du bassin par le « décapage » des deux rives, afin d'obtenir des berges à pic se confondant avec le jalonnement des deux grands côtés du rectangle.

(1) En cas d'impossibilité créer, dans les mêmes conditions, un bassin de 25 mètres de longueur sur 10 de largeur.

Si on le peut, on les étaiera par une série de pilotis enfoncés côte à côte.

Quant aux petits côtés du rectangle, ils seront marqués par deux passerelles qui serviront l'une de ponton de départ pour l'entraînement et les courses, l'autre de virage buté aux 50 mètres.

Ces passerelles peuvent être constituées par des pilotis reliés entre eux par des croix de Saint-André et supportant un plancher de 2 mètres de largeur.

Une arche sera constituée pour chaque passerelle pour laisser le passage libre aux bateaux et embarcations diverses.

La profondeur du bassin variera de 1 mètre (sur une longueur de 5 mètres à l'une des extrémités) pour constituer un petit bain à l'usage des non nageurs) à 2 m. 50 ou 3 mètres.

Un plongeur pourra être édifié, devant lequel la profondeur sera portée à 5 mètres.

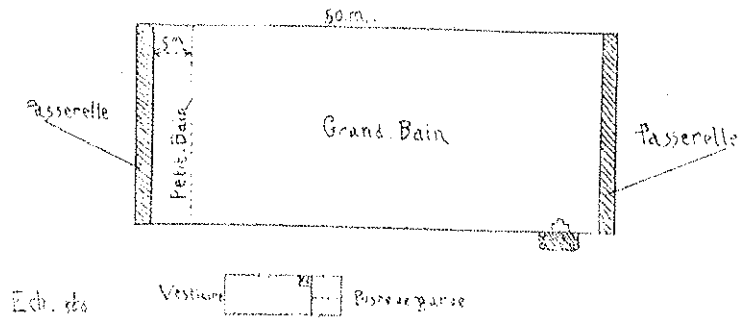


Fig. 2.

2° cas : le cours d'eau utilisé (ou Pétang) a une largeur supérieure à 90 mètres.

Le rectangle parfait que doit représenter le bassin de natation sera délimité d'un côté par une ligne tracée sur la berge, les trois autres côtés étant marqués par des cordes maintenues en surface à l'aide de corps flottants, par exemple de grands bidons en tôle galvanisée recouverts d'une peinture rouge ou de toute autre couleur les rendant visibles de loin.

Les dimensions du rectangle pourront avoir 50 mètres de longueur sur 25 mètres de largeur de façon à réserver une zone de 5 mètres à l'agencement du petit bain.

Le petit bain et le bassin de natation proprement dit seront séparés par un ponton de surveillance sur lequel circuleront les maîtres nageurs. Un grillage fixé au-dessous de ce ponton isolera complètement le petit bain du bassin de natation.

Le fond du petit bain sera constitué de préférence par un parquet à claire-voie.

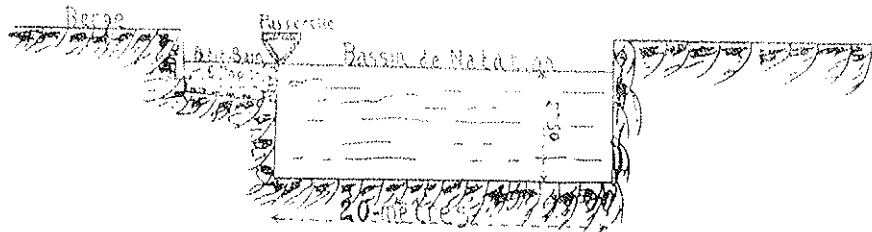


Fig. 3.

Le ponton sera relié à la berge par des passerelles. A une de ses extrémités on édifiera un plongoir devant lequel la profondeur sera portée à 5 mètres.

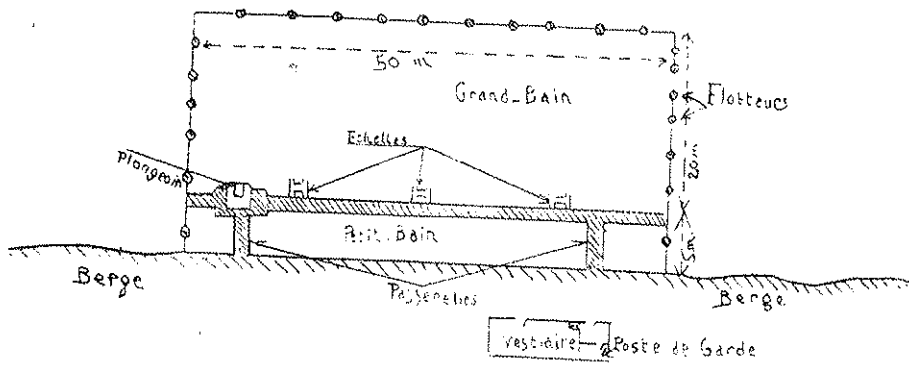


Fig. 4.

Si le bassin de natation est utilisé pour une compétition sportive, deux péniches ou radeaux amarrés perpendiculairement à la berge permettront de créer un bassin de course régulier avec départ plongé et virage buté.