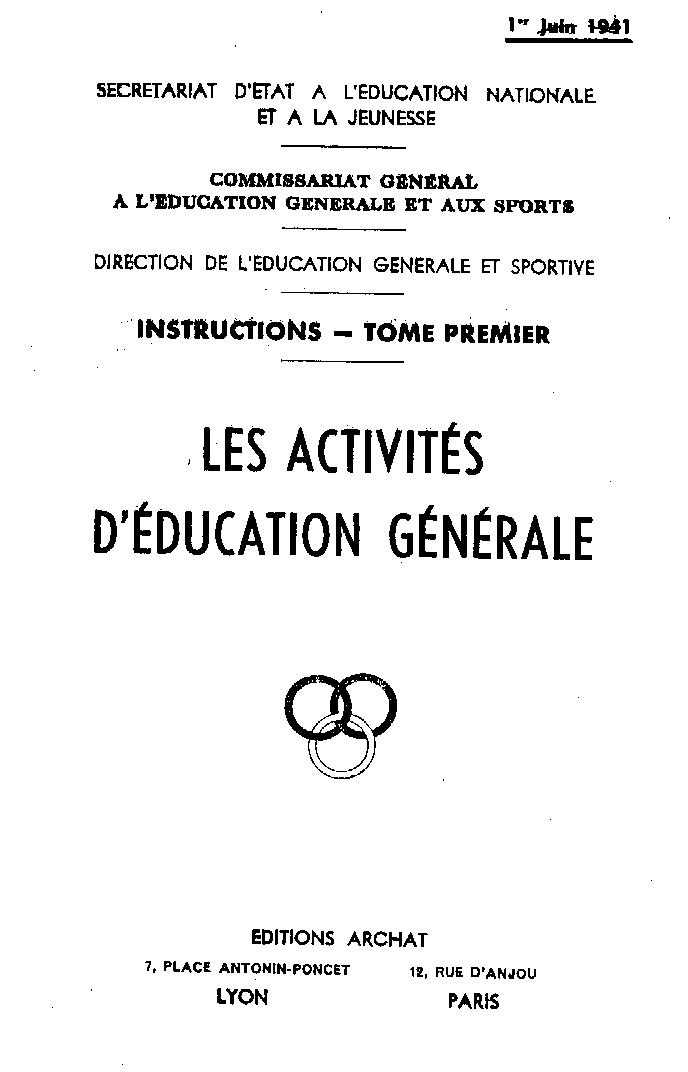
1941



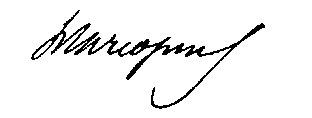
ÉDUCATEURS,

LA DÉCADENCE D'UN PEUPLE COMMENCE LORSQUE SES ÉLITES, PERDANT LE RUDE CONTACT DES HOMMES ET DES CHOSES, NE SONT PLUS CAPABLES DE TENDRE TOUTES LEURS FORCES, CORPORELLES ET SPIRITUELLES, VERS L'ACTION.

EN COMPLÉTANT LES DISCIPLINES DE LA CLASSE PAR LES DISCIPLINES DU GRAND AIR, EN FAISANT PRATIQUER A VOS ÉLÈVES ET EN PRATIQUANT AVEC EUX LES ACTIVITÉS D'ÉDUCATION GÉNÉRALE QUI DOIVENT ETRE LIÉES AU SPORT COMME ELLES LE SONT A L'ENSEIGNEMENT INTELLECTUEL, VOUS FORMEREZ DES HOMMES ROBUSTES ET ÉQUILIBRÉS, VOUS SEREZ LES MEILLEURS ARTISANS DE LA RÉNOVATION FRANÇAISE.

LE SECRÉTAIRE D'ÉTAT

A L'ÉDUCATION NATIONALE

ET A LA JEUNESSE

AVANT‑PROPOS

****

ETTE notice a pour objet de donner l'orientation nécessaire aux éducateurs qui vont être chargés de diriger les Activités d'Education générale.

Elle ne constitue pas à proprement parler une Instruction, mais se borne à formuler les principes dont s'inspire le Commissariat Général et à donner des indications assez précises sur leur application.

Elle n'est pas, non plus, un document immuable et recevra les modifications et les compléments que l’expérience dictera. Telle qu'elle est, elle permet aux maîtres, sans limiter étroitement leur initiative, d'utiliser à bon escient leurs connaissances et leurs aptitudes pour entreprendre sans plus tarder la grande tâche nouvelle qui est confiée aux éducateurs français.

La méthode qui a été prise pour base de l'éducation physique générale a depuis longtemps fait ses preuves. On l'a choisie pour plusieurs raisons : elle convient au tempérament des français ; elle plaît à l’enfance ; elle peut être rapidement assimilée par les éducateurs et donner de bons résultats dans les moindres délais.

Je n’ignore pas que certains maîtres ont été formés à des écoles différentes : je leur sais gré de la discipline avec laquelle ils acceptent une doctrine qui n’est pas entièrement la leur ; les divergences de détails ne doivent pas nous faire oublier le but commun.

Je compte sur tous les éducateurs pour appliquer ces principes, avec la volonté de relever la France et de lui préparer des fils et des filles dignes de servir son idéal et d'assurer ses destinées.



***Le Commissaire à l'Education Générale et aux Sports,***

PREMIÈRE PARTIE

L'ÉDUCATION GÉNÉRALE

––––––––––––––––––

Dans un passé récent, l'éducation donnée aux jeunes Français consistait presque exclusivement en une formation des esprits au moyen de disciplines intellectuelles.

La valeur éducative de ces disciplines ne saurait être contestée par personne. Elles contribuent à former notre caractère par la pratique de l’effort intellectuel. Elles nous font participer à l’immense expérience acquise dans tous les domaines par les hommes. Elles nous permettent de prendre pleinement conscience de l’univers spirituel où la vie prend son sens. Elles donnent à ceux qui prétendent devenir des chefs la vision d’ensemble qui leur sera indispensable pour conduire les groupes et les collectivités dont ils auront la charge.

La culture générale, élément essentiel de l’*éducation*, continuera à élever et à honorer l'esprit français.

« Nous maintiendrons, nous élargirons s'il se peut, a écrit[[1]](#footnote-1) le Maréchal Pétain, une tradition de haute culture qui fait corps avec l'idée même de notre patrie. La langue française a une universalité attachée à son génie. Ce n'est pas sans raison que nous nous sommes plu à donner au suprême couronnement de nos études le beau nom d'Humanités. »

Mais, réduite à un enseignement intellectuel, l'éducation est incomplète et par là même faussée. L'homme n'est pas seulement une intelligence pure, c'est un être d'action, chez qui l'esprit et le corps sont intimement liés et réagissent continuellement l'un sur l'autre. « Vivre consiste à agir », a écrit le plus grand philosophe de notre temps. L’éducation devant essentiellement préparer des enfants à vivre en hommes, ne peut pas négliger de les faire agir et de les guider dans leurs actes. Pour former des élites, c’est-à-dire avant tout des chefs, il convient de leur apprendre à organiser et à commander et par là même à obéir.

« Nous attacherons à détruire le funeste prestige d’une pseudo-culture purement livresque, conseillère de paresse et génératrice d’inutilité » a écrit le Maréchal[[2]](#footnote-2)1.

Il nous suffira de méditer cette phrase du Chef de l’Etat pour dégager le principe d’une saine éducation et retrouver les traditions du bon sens français. «Ce n’est pas une âme, ce n’est pas un corps qu'on dresse, c’est un homme ; il n’en faut pas faire à deux ; et, comme dit Platon, il ne faut les dresser l’un sans l'autre, mais les conduire également comme un couple de chevaux attelés à même timon : et à l’ouïr, semble-t-il ne pas prêter plus de temps et de sollicitude aux exercices du corps et estimer que l'esprit s'en exerce quant et quant et non au contraire ? ».

Dans ce texte célèbre, Montaigne, reliant la pensée française à la pensée grecque, n'indique pas seulement, l'idée maîtresse qui doit guider les éducateurs. Il montre aussi que les activités pédagogiques où le corps intervient ont nécessairement un caractère éducatif plus *général* que les autres.

Ces activités, auxquelles désormais une large place sera réservée dans les horaires des établissements d'enseignement ont été appelées «activités d'éducation générale », parce qu'elles permettent de développer *simultanément*, et par suite harmonieusement, toutes les facultés de l'être vivant et agissant.

Mais, pour que les nouvelles activités méritent pleinement leur nom, pour qu'elles laissent à l'esprit la place prééminente qu'il doit avoir, il est nécessaire que, dans chaque établissement les maîtres ayant les titres intellectuels les plus élevés, participent à leur direction. Ainsi seulement, selon le vœu de Montaigne, «les jeux mêmes et les exercices» pourront être «*une bonne partie de l'étude».*

Parmi les éducateurs, *qui tous, bien entendu, doivent pour mériter ce titre, se tenir pour responsables de la formation morale de leurs élèves,* on peut donc distinguer :

* les éducateurs intellectuels, qui exercent en principe leur fonction dans la salle de classe ;
* les éducateurs physiques et sportifs, qui exercent en principe leur fonction hors de la salle de classe ;
* les éducateurs « généraux », dont l'action, s’exerçant aussi bien hors de la classe que dans la classe, leur permet de faire *l’indispensable synthèse* entre l'éducation intellectuelle et l'éducation physique et sportive, et de les renforcer l'une par l’autre.

Le rôle scolaire essentiel du Commissariat général à l'Education générale et aux Sports est de permettre au plus grand nombre possible d'éducateurs intellectuels de devenir des éducateurs généraux en les mettant en mesure de diriger dans de bonnes à conditions les activités d'éducation générale.

Quels sont les principaux effets éducatifs des activités pratiquées hors de la salle de classe et dans quel sens l'éducateur qui les dirige doit‑il, par suite, orienter surtout son effort ?

Les activités d'éducation générale exerçant simultanément toutes les principales facultés de l'être agissant, on peut, pour examiner leur indivisible influence, se placer successivement aux points de vue physique, intellectuel et moral.

Il n'est pas besoin de souligner qu'une éducation qui oublie de favoriser et de surveiller le développement physique des enfants compromet non seulement leurs possibilités matérielles, mais aussi leurs possibilités intellectuelles et morales. Et elle frappe aussi, par avance les enfants de ces enfants.

Négliger l'être corporel d'un individu ou d'un peuple a été grave de tout temps ; à notre époque, les conséquences de cette négligence deviennent désastreuses.

La civilisation moderne en effet, tend à nous éloigner de plus en plus des conditions naturelles de vie pour lesquelles notre corps est fait.

Du point de vue physique, le principe fondamental qui doit guider l'action de l'éducateur est donc de faire vivre à l'enfant une vie plus conforme à l'existence naturelle.

Déjà Montaigne conseillait : « Endurcissez‑le à la sueur et au froid, au vent, au soleil et aux hasards qu'il faut mépriser ; ôtez-lui toute mollesse et délicatesse au vêtir et coucher, au manger et au boire, accoutumez‑le à tout ; que ce ne soit pas un beau garçon et dameret, mais un garçon vert et vigoureux. »

De nos jours, le docteur Carrel[[3]](#footnote-3) écrit :

« L'homme atteint son plus haut développement quand il est exposé aux intempéries, quand il est privé de sommeil et qu'il dort longuement quand sa nourriture est tantôt abondante tantôt rare, quand il conquiert par un effort son abri et ses aliments. Il faut aussi qu’il exerce ses muscles, qu’il se fatigue et qu'il se repose, qu'il combatte et qu’il souffre, que parfois il soit heureux, qu’il aime et qu’il haïsse, que sa volonté alternativement se tende et se relâche, qu’il lutte contre ses semblables et contre lui-même. Il est fait pour ce mode d’existence, comme l’estomac pour digérer les aliments. »

Nous devons, bien entendu, corriger ce que l’application de ces idées pourrait offrir de risques - s’adressant surtout à des sujets qui, pour la plupart, sont loin d’avoir été élevés jusqu’ici selon ces principes- d’une part en observant dans l’entraînement des enfants et des jeunes gens une sage progression, d’autre part en accompagnant d’un contrôle médical soigneusement organisé l’introduction des activités nouvelles à l’école. Ce contrôle médical et la pratique dirigée des activités corporelles donneront aux maîtres l'occasion d'attirer fréquemment l'attention de leurs élèves sur les règles essentielles de l'hygiène, trop souvent méconnues dans notre pays.

L'influence intellectuelle des activités d'éducation générale est de première importance. Ces activités permettent en effet de placer l'intelligence, nourrie par les disciplines intellectuelles, dans le cadre naturel qui est indispensable à son développement complet, celui de l'action.

La valeur éducative des travaux artisanaux est, à cet égard, indéniable. Le Maréchal Pétain le soulignait récemment en des termes qui seront rappelés au cours de cette notice.

Les jeux d'équipe conduisent les élèves, guidés par leurs maîtres, à réfléchir à des problèmes nouveaux et essentiels. Tandis que les disciplines purement intellectuelles sont portées à n’envisager la plupart des problèmes que du point de vue de l'individu, l'action collective contraindra maîtres et élèves à s'occuper fréquemment des questions d'organisation et les amènera à étudier les conditions matérielles, intellectuelles et morales d'une action réalisatrice.

Cette action qui, sans s'arrêter au stade verbal, se heurte aux résistances de la matière et des hommes, rencontre des difficultés qui contraignent l'intelligence à se plier à de nouvelles disciplines et en particulier à devenir méthodique, organisatrice et réaliste, à ne plus «se payer de mots».

Les sorties à l'extérieur fourniront d'autre part aux éducateurs généraux l'occasion de donner à leur enseignement intellectuel une vie nouvelle et d'en accroître encore l'intérêt. «Rien ne supplée l'observation directe des choses», rien mieux que l'observation directe n'est capable de développer chez les jeunes, avec l'intelligence artistique, le sens du réel.

Si la morale est l'ensemble des principes qui règlent notre action, il est évident qu'à cet égard l'influence de l'éducateur est autrement efficace lorsqu'il se mêle à la vie active des enfants que lorsqu’il se borne à formuler des préceptes devant des sujets immobiles.

Un simple mot dit dans une circonstance bien choisie par un maître qui est aussi bien le professeur que le compagnon des sorties et des jeux a plus de portée réelle que de longs développements théoriques.

Mais pour donner aux jeunes la tenue morale qu'ils doivent avoir aussi bien que pour tremper leur caractère, le moyen le plus efficace peut‑être dont disposera l'éducateur sera de veiller à ce que la tenue extérieure soit ce qu'elle doit être en toute circonstance, et d'exploiter ainsi, pour remplir sa mission, la solidarité de nos sentiments et de nos attitudes corporelles. En donnant au Maître la possibilité de modeler, au cours d'activités multiples, l'âme de ses disciples par le redressement de leur comportement extérieur, on met entre ses mains un moyen d'action morale puissant et l'on ne risque plus de rendre, par de longues homélies, la vertu ennuyeuse et par là haïssable.

Montaigne, là encore, nous montre la voie à suivre : « Notre leçon, se passant comme par rencontre, sans obligation de temps et de lieu, et *se mêlant à toutes nos actions*, se coulera sans se faire sentir. »

Les activités d'éducation générale ne permettront pas seulement à l'éducateur de tremper les caractères par la pratique de l'effort et de la lutte, lutte contre soi-même, lutte contre des adversaires, lutte contre la matière, elles lui donneront le moyen de balayer certaines allures physiques et morales qui ne sont pas dans la tradition française

Enfin, les luttes sportives et les jeux collectifs tout en forgeant les fortes individualités et en leur faisant prendre conscience de leur force, apprendront à chacun la modestie, génératrice de valeurs réelles, par la perception fréquente, directe et incontestable de la supériorité d'autrui. Chacun pren­dra l'habitude de se juger à sa juste valeur, qui est toujours relative, et constatera que le mérite des résultats obtenus par son groupe est à reporter toujours sur l'effort de tous et souvent plus sur celui d'un autre que sur le sien propre. Chacun comprendra la nécessité et la grandeur de la discipline consentie et de l'esprit d'équipe. Chacun sentira le besoin et le désir de placer sa fierté dans la contribution apportée aux réalisations et aux succès de la communauté.

Les susceptibilités, les rancunes, les vanités, l’égoïsme de ceux qui passent leur vie repliée sur leur individu céderont peu à peu la place à l'esprit de camaraderie, de dévouement et de sacrifice, qui élève la personne humaine au dessus d’elle-même et qui trouve son expression la plus haute dans l’amour de la patrie.

DEUXIEME PARTIE

ACTIVITÉS

\_\_\_\_\_\_\_\_

Les activités scolaires d'éducation générale comprennent :

I. ‑ *Une éducation physique générale assurant la formation de base.*

II. ‑ *Une initiation et une formation sportives.*

III. ‑ *Des jeux.*

IV.- *La pratique des rythmiques, de la danse et du chant choral.*

V.- *Des travaux manuels.*

VI.- *Des sorties, des excursions, des activités au grand air et l'entraînement à la vie des camps.*

VII. *La pratique du secourisme.*

Ces activités se dérouleront, le plus possible, dans un cadre naturel. Il faut que les enfants, les adolescents sortent de la classe aux fenêtres closes, de la cour entourée de murs, et, quand on le peut, de l'atmosphère viciée de la ville ; qu'ils se débarrassent des coiffures, chaussures et vêtements habituels pour revêtir un costume bien adapté à l'activité pratiquée.

**I. - L'Education physique générale**

Elle comprend :

1° La formation de base ;

2° La gymnastique corrective ;

3° L'hygiène.

**1° Les exercices naturels et la Formation de Base.**

Cette formation de base est essentielle. Elle s’étend à tous les âges de la jeunesse et aux deux sexes et demeure la condition de toute autre activité sportive, professionnelle ou sociale. Elle seule confère à l’individu sa valeur « foncière ». Elle lui donne non seulement la santé, mais aussi la force, la résistance, la vitesse, la détente, la souplesse et l'adresse indispensables à l'homme d'action.

Aucun travail technique ne peut remplacer, à cet égard, la leçon d'éducation physique, qui est la base indispensable. L'entraînement sportif ne suffit jamais, à lui seul, à donner à un sujet les qualités foncières qui font véritablement l'athlète.

L'éducation physique générale permet seule d'assurer le véritable équilibre organique dans un développement harmonieux. Elle a une action à la fois fonctionnelle, structurale, utilitaire et morale.

**a) Action fonctionnelle.**

Cette action s'exerce sur l'ensemble du corps et de ses organes, en particulier sur le cœur et les poumons.

Elle sera obtenue par la répétition, sous les formes les plus variées, des mouvements naturels qu'un homme vivant à l'état de nature doit exécuter pour subsister, résister et durer. « Le travail naturel est une synthèse de tous les actes naturels, mais avec prédominance du déplacement. Pratiquement, cela signifie que la course, qui est l'exercice de locomotion à effet le plus intense, constitue l'exercice de base ou fondamental. Physiologiquement, cela veut dire que le développement du cœur et des poumons est à la base du développement général et que le développement musculaire n'est qu'une conséquence du travail généralisé »[[4]](#footnote-4).

**b) Action structurale.**

L'éducateur prêtera une attention particulière à l'action structurale de la méthode naturelle, qui, appliquée avec compétence, suffit à prévenir les déformations d'origine scolaire, professionnelle ou autre.

Les exercices naturels nous offrent, de plus, maintes possibilités de corriger des attitudes défectueuses. Ainsi certains sauts en extension, les jonglages, les équilibres, les porters légers sur la tête peuvent faciliter le jeu normal et renforcer les moyens de soutien de la colonne vertébrale. De même, les lancers de ballons lestés, la reptation ou la quadrupédie peuvent contribuer à améliorer une attitude scoliotique, à redresser une cyphose ou à rectifier certaines ensellures lombaires.

**c) Action utilitaire.**

Un des buts de l'éducation physique est de rendre l'élève capable d'accomplir avec adresse les gestes qui sont à la base de toute activité pratique ou professionnelle : lever, porter tirer, pousser, enfoncer, arracher, tourner, tenir en équilibre.

L'enfant s’habituera à juger de l'effort nécessaire. Il aura des gestes mesurés, économiques et justes. Il apprendra, dans des circonstances voisines de celles de la vie réelle, à connaître sa force, et saura en user à bon escient.

**d) Action morale.**

L'éducation morale de l’enfant exige qu'il soit mis en présence d'obstacles à surmonter, de victoires à remporter, qu'il lutte chaque jour contre la matière inerte ou contre l'adversaire qui s’oppose à son effort.

Dans cette formation quotidienne du caractère, il faut accorder une place importante au développement du courage. De nombreuses *épreuves de cran* s'offrent au choix des éducateurs. Nous en citons quelques‑unes, à titre d'exemples, en soulignant qu'elles doivent être adaptées avec un soin particulier à l'âge et au sexe des sujets. Les exercices d'attaque et de défense, les franchissements d'obstacles, les escalades, les passages de portiques, les cheminements difficiles, les équilibres, certains exercices aux agrès développent l'audace. Il en est de même des plongeons et de la recherche d'objets sous l'eau.

Ce sont souvent ces épreuves qui permettent de déceler les élèves qui sont les plus aptes à commander. Un chef est avant tout un homme qui va de l'avant lorsqu'il le faut, malgré le danger.

Ces exercices comportent certains risques, qu'on doit savoir réduire au minimum par des précautions méthodiquement prises, mais qu'il faut cependant savoir accepter.

2° Les Exercices analytiques et la Gymnastique corrective.

Parfois on devra recourir, pour corriger les mauvaises atti­tudes, à des mouvements à effets localisés. Ling, Demeny et de nombreux maîtres français ou étrangers nous offrent des moyens de correction différents, mais efficaces, s'ils sont utilisés à bon escient par des éducateurs qualifiés.

Le médecin signalera tous les sujets déficients justiciables d'un traitement par la gymnastique corrective ou la rééducation motrice. On doit reconnaître qu'à cet égard il reste beaucoup à faire dans notre pays. La formation du personnel nécessaire sera entreprise le plus tôt possible avec les moyens voulus.

La réadaptation des sujets déficients pourra alors être réalisée méthodiquement par des maîtres spécialisés, sous un contrôle médical éclairé.

3° L’Hygiène et le Développement des Résistances organiques.

L’Education générale et sportive doit réserver une place importante au développement des résistances organiques par la pratique d’une hygiène naturelle bien comprise.

«Les résistances organiques, dit G. Hébert[[5]](#footnote-5), conditionnent l’état de santé. L’entraînement naturel développe la résistance générale au travail et donne du fond ; mais ce fond atteint un degré d’autant plus élevé et une valeur d’autant plus durable que les organes vitaux sont de meilleure qualité, ont un fonctionnement plus puissant et sont mieux entraînés à tout supporter. La valeur physique générale d'un sujet est ainsi liée intimement à l'état organique.

Le développement des résistances organiques dépend de l'utilisation judicieuse des moyens suivants :

1. La vie et le travail au grand air par tous les temps ;
2. Le travail physique poussé quotidiennement jusqu'à la fatigue normale ou saine (le meilleur travail étant alors le déplacement) ;
3. La respiration ample, conséquence naturelle de la pratique régulière des exercices physiques et spécialement du déplacement ;
4. Les bains naturels atmosphériques d’air, de soleil, de pluie ;
5. Les grands bains en pleine eau ;
6. Les ablutions et les soins de la peau ;

La mesure en toutes choses, qui implique une vie réglée exempte d’excès ou d’outrance, mais non de lutte et d'efforts de toutes sortes ;

9. Le repos nécessaire pris à temps et d'une durée suffisante ;

10. Le calme nerveux habituel ;

11. Une lutte suffisamment renouvelée contre les extrêmes et les contraires ».

**II.- Le Sport.**

**I° L'Initiation et la Formation sportives.**

Le sport, qui attire puissamment la jeunesse, est pour l'éducateur un moyen de formation particulièrement efficace. Mettant en œuvre avec vigueur, parfois avec violence, tout l'être humain agissant, il donne l'occasion de développer au plus haut point les qualités physiques et morales qui sont nécessaires à l'homme d'action.

Le sport n'est pas une fin en soi. La valeur en est assurée uniquement par les qualités qu'il confère à ses adeptes. L’éducateur, à l'école ou dans les sociétés sportives, a donc le devoir de diriger la pratique des activités sportives, et, si possible, d'y prendre part. II ne perdra pas de vue les deux principes suivants :

‑ la pratique du sport doit être, d'une part, précédée par l'éducation physique générale, d’autre part, autorisée et contrôlée par un médecin qualifié ;

‑ l'examen de l'attitude extérieure des jeunes gens au cours des exercices sportifs, comme avant et après ces exercices, permet aussi bien de savoir dans quel sens l'éducateur doit faire sentir son action morale que de juger la valeur de l'éducation donnée.

Il convient de distinguer l'initiation sportive et la formation sportive.

L'initiation donnée aux enfants sera avant tout, une éducation de l'adresse et de la coordination des gestes ; mais il conviendra de modérer chez eux les excès que l’émulation risque de provoquer.

La formation sportive, avec la recherche de rendement qu’elle implique, ne commencera qu'au moment où l’organisme est suffisamment formé et où l'élève sait donner son effort maximum sans dépasser la limite de ses forces[[6]](#footnote-6).

**2° Les Différents Sports.**

Les sports comprennent :

A. *Les Sports individuels :*

1. Athlétisme ;
2. Natation ;
3. Sports de Combat ;
4. Agrès ;
5. Sports de Pleine Nature.

B. *Les Sports collectifs : les Jeux sportifs.*

A. LES SPORTS INDIVIDUELS.

**a) L'Athlétisme.**

L'athlétisme est un sport de base essentiel. A ce titre, on peut le considérer comme le prolongement de l'éducation physique. Marche, course, saut, lancer appartiennent aussi bien à l'éducation physique générale qu'aux sports. Par la pratique de l’athlétisme, on acquiert à la fois l'aisance des gestes utilitaires et l'efficacité des gestes sportifs.

**b) La Natation.**

La natation peut et doit être pratiquée dès l'enfance, par les filles comme par les garçons. Exercice de coordination et de souplesse, elle exige une lutte continuelle et développe les qualités de caractère. De plus, elle constitue, comme l'athlétisme, un sport de base dont on soulignera la valeur utilitaire et sociale en l'orientant, dès le début et constamment, vers le sauvetage.

Chaque commune où coule un filet d'eau doit avoir son bassin de natation. Dans les villes, des piscines chauffées permettront de ne pas interrompre la pratique de ce sport.

**c) Les sports de Combat.**

Les exercices d'attaque et de défense sont une école d'audace et de courage. Les enfants y seront, entraînés de bonne heure ; les garçons devront être initiés très tôt à la lutte et à la boxe, sport viril par excellence. L'escrime devra être pratiquée partout où l'on disposera du personnel et des moyens nécessaires. Le tir peut être également rattaché à ce groupe de sports et mérite d'être encouragé.

**d) Les Agrès.**

La gymnastique aux agrès constitue un véritable sport qui développe le sens de l'équilibre, l'adresse, la souplesse, la force, et aussi le courage et l'audace. Longtemps en honneur, elle a été ensuite l'objet de vives critiques, parce que la pratique en était souvent prématurée et trop exclusive. Il faudra éviter ces erreurs : on adaptera aux différents âges les divers exercices aux agrès et on compensera toujours les effets de la pratique des agrès par des exercices empruntés à l'éducation physique générale.

**e) Les Sports de Pleine Nature.**

Sur le stade, l’enfant vit au grand air ; il est ainsi orienté vers les sports de pleine nature tels que le ski, l'alpinisme, l'équitation, le cyclo-tourisme, l'aviron, etc. Il trouvera dans la pratique de ces exercices l'occasion d'un bain de nature où l'effort, souvent intense, s'accompagne de joies profondes. Notons que le ski n'est pas seulement un sport complet à tous égards, mais qu'il est appelé, de plus en plus, à jouer un tel rôle utilitaire et social qu’on n'en saurait trop encourager la pratique.

B. LES SPORTS COLLECTIFS.

Les sports qui opposent des équipes sont particulièrement éducateurs. Non seulement ils développent les qualités de l'individu, mais encore ils constituent une école de vertus sociales. Intellectuellement, ils apportent un remarquable complément aux études scolaires en habituant les jeunes à réfléchir aux questions d'organisation et de commandement.

Citons, parmi ces jeux sportifs, le rugby, le football, le basket‑ball, le handball, le hockey, la pelote basque, le water‑polo, etc. Le tennis, même pratiqué en simple peut entrer dans le cadre d'une lutte d'équipe (tournoi).

On mettra en honneur cet admirable sport de combat collectif qu'est le rugby, si éducateur lorsqu'il est pratiqué, comme il doit l'être, par des athlètes bien élevés.

**III. - Les Jeux**

Le jeu met en action tout l'organisme de l'enfant, toutes ses forces morales ; c'est une activité naturelle, il apporte de la joie. Il prélude heureusement à l'activité sportive. C'est donc une des meilleures occasions pour l'éducateur d'observer l'enfant dans ses réactions spontanées.

Les jeux développent l'esprit d'initiative, de décision, utilisent et orientent l'instinct combatif.

Activité naturelle du petit monde des enfants, le jeu leur offre une image élémentaire de la vie, et, par conséquent, s'il est bien dirigé, permet de leur donner une première formation sociale dont on ne saurait exagérer l'importance.

Les longues séances de plein air permettent d'introduire dans les programmes les « grands jeux » pratiqués en particulier par le scoutisme, simples, improvisés, aux règles souples et changeantes aussi bien que les « petits jeux », qui développent à la fois l'activité sensorielle, la mémoire et l'attention.

**IV. - L’Education par le Rythme.**

Le rythme introduit dans l'activité humaine un élément d'ordre, de beauté et aussi d'efficacité personnelle et d'harmonie collective que l'éducateur doit savoir utiliser.

**a) Les Exercices rythmiques.**

Beaucoup d'enfants, à notre époque, sont instables et souffrent d'un manque de coordination : des mouvements rythmés contribueront à leur éducation en disciplinant et en renforçant leur attention, en les entraînant à maîtriser et à régler leur action, à lier entre elles les expressions corporelles de leur personnalité.

Un mouvement exécuté au rythme convenable est plus économique, plus efficace, plus harmonieux que s'il est accompli avec trop de précipitation, trop de lenteur ou à une cadence heurtée.

On cherchera à varier les exercices rythmiques à accroître l’exactitude de leur exécution et la précision des gestes ; mais on évitera la complication qui a souvent nui à la gymnastique rythmique.

**b) La Danse.**

Les exercices rythmiques trouvent dans la danse une application dont on doit reconnaître la valeur éducative, aussi bien du point de vue individuel que du point de vue social. Lorsque l'éducateur sait choisir les danses et en contrôler l'exécution, il peut contribuer à enrichir d'un élément précieux la vie locale et régionale.

Les danses traditionnelles sont toujours vivantes dans notre pays. Nous ferons danser, aux occasions les plus diverses, nos innombrables danses paysannes : bourrées d'Auvergne, farandoles de Provence, rondes de Normandie, polka lorraine, fandangos basques, bals dérobées et ridées de Bretagne et tant d'autres. Aux plus petits, nous ferons danser les rondes traditionnelles. Ces danses, jointes parfois aux pavanes et menuets d'autrefois, communiqueront à nos fêtes une franche et saine gaîtée.

**c) Le Chant choral.**

Le chant choral doit prendre place parmi les activités d'éducation générale. En effet, non seulement il peut accompagner la plupart de ces activités ou venir occuper des moments de détente ou de repos, mais il a lui‑même outre son action spirituelle, une action physiologique certaine. Le répertoire choral comprendra d'abord des chansons traditionnelles de France ; en les chantant, les enfants se pénétreront d'expressions musicales vraiment représentatives de notre goût et de notre pays.

Le chant choral contribuera à donner aux jeunes le sens de l'équipe ; il leur apprendra à participer, avec leurs aptitudes et leurs valeurs propres, à une œuvre collective. Les équipes, les groupes, les régions, la nation auront leurs chants, qui, dans les occasions les plus diverses, exprimeront les sentiments communs.

**V.- Les Travaux manuels.**

L'éducation physique a pour complément indispensable l’éducation manuelle. Celle-ci devra être orientée, même chez l’enfant, vers les activités artisanales et agricoles. Ainsi, elle ne présentera pas seulement un avantage utilitaire, que personne ne peut d'ailleurs dédaigner ; elle aura pour la formation générale une valeur qui a été nettement indiquée par le Maréchal : « Il n'est pas moins noble et pas moins profitable, même pour l'esprit, de manier l'outil que la plume, et de connaître à fond un métier, que d'avoir sur toutes choses des clartés superficielles… L'artisan, s'attaquant à la matière, en fait une œuvre ; la création d'une œuvre artisanale demande un effort physique, de l'intelligence et du cœur ; elle exige de l'homme l'esprit de décision et le sens de la responsabilité. Elle aboutit à la naissance du chef-d’œuvre par où l'artisan se hausse à la dignité d'artiste. Mais, si haut qu'il monte, l'artisan ne se détache jamais ni des traditions de son métier, ni de celles de son terroir... Le métier de paysan est un dur métier qui exige toujours de l'endurance, souvent du courage, parfois de l’héroïsme »[[7]](#footnote-7).

En replaçant l'éducation physique dans son cadre normal, la nature, on donne mille occasions de créer chez l'enfant le besoin et le goût de l'activité manuelle. La vie au dehors exige, en effet, qu'on se «débrouille» et qu'on sache se servir de ses mains.

Cette habileté trouvera à s'employer utilement dans l'entretien des terrains, ainsi que dans la culture des jardins, à l'école et à la maison. En se développant, elle pourra orienter l'enfant vers la création artistique, qui se rattachera souvent aux traditions locales ou régionales ; elle le conduira aussi vers la pratique du travail collectif, qui contribuera à fortifier en lui l'esprit d'équipe et de solidarité.

**VI.- Les Sorties, Excursions, Activités au Grand Air et l'Entraînement à la Vie des Camps.**

Les sorties et les excursions apporteront un complément indispensable au développement et à la formation spirituelle des enfants.

Physiquement, elles auront l'avantage précieux de ramener la jeunesse à la pratique de la marche. Les jeunes Français marchent de moins en moins, même à la campagne. Or la marche est l'exercice fondamental ; elle est le plus naturel, le plus utile, le plus facile à pratiquer.

Spirituellement, les sorties et excursions, en faisant mieux connaître et aimer le pays, permettront de prendre le contact direct de la vie locale, provinciale, nationale, avec ses métiers, ses traditions, son folklore, ses richesses artistiques. Elles établiront un lien étroit entre les disciplines intellectuelles et les activités d'éducation générale. Il n'est pas de maître qui ne puisse trouver au dehors un complément utile ou même indispensable à l'enseignement pratiqué dans la salle de classe.

La vie en commun fournit, d'autre part, une occasion parti­culièrement favorable aux professeurs, instituteurs et moniteurs de mettre à l'épreuve leur vocation d'animateurs et d'édu­cateurs ; aux enfants de se découvrir eux-mêmes avec leurs tendances propres, leur esprit d'initiative, leur sens de la cama­raderie, de la discipline et du commandement. Dans l'étude du comportement de chacun, le maître verra s’affirmer les per­sonnalités et, discernant mieux les aptitudes, pourra mieux remplir sa tâche.

Certaines sorties seront réservées à des visites d'ateliers, de magasins, d'usines. Les jeunes gens compléteront ainsi les enseignements qu'ils auront pu tirer de certaines activités scolaires (groupe de sport ou de camping, ateliers de travaux manuels, etc.).

Le maître attirera leur attention sur l'importance, souvent méconnue en France, de l'organisation, sur les principes et sur les méthodes à suivre pour créer une «équipe» véritable et en diriger l'action.

Les jeunes Français acquerront ainsi cette expérience directe et personnelle qui leur donnera «la notion exacte et vive des choses, des hommes, ainsi que des diverses façons de les manier» dont Taine regrettait que fût privée notre Jeunesse.

**VII. - Le Secourisme.**

Le secourisme est l'art de donner les premiers soins à un malade ou à un blessé, en attendant l'arrivée du médecin auquel il convient de faire appel le plus rapidement possible.

Il constitue un excellent moyen de développer chez l'enfant le sens de l'altruisme, de la solidarité, de ses devoirs envers ses semblables, et aussi le courage, le sang‑froid, l'esprit d'observation et de réflexion, puisqu'il apprend à porter rapidement secours à autrui dans des circonstances souvent émouvantes et parfois tragiques.

**TROISIÈME PARTIE**

**MÉTHODE D'ENSEIGNEMENT**

Grâce aux travaux de maîtres auxquels va toute notre gratitude, certains principes qui ont déjà fait leurs preuves peuvent être placés à la base de notre méthode d'enseignement. Mais il serait prématuré d'édicter dès maintenant des règles précises pour la direction de toutes les activités éducatives. C'est ce qui explique que les divers chapitres de cette notice n'ont pas toujours un développement en rapport avec l'importance propre de l'activité, dont ils traitent. L'esprit d'initiative de chacun devra suppléer pendant une première période à l'insuffisance de la formation et de la documentation officielles. Des manuels et surtout des stages de formation pratique, combleront progressivement les lacunes inévitables ou voulues de la présente notice, à laquelle seront apportés les modifications ou compléments suggérés par l'expérience.

**I. - Le Personnel.**

L'organisation et la direction des Activités scolaires d'Education générale sont confiées, sous la haute autorité des Doyens de Facultés, des Chefs d'Etablissements et des Directeurs d'Ecoles, au personnel suivant[[8]](#footnote-8)

a) *Pour les enseignements supérieur, secondaire et technique*: à un Maître (Maîtresse) d'Education générale ou à plusieurs Maîtres, selon l'importance de l'établissement, le plus ancien dans les fonctions assurant dans ce dernier cas la direction générale du Service avec le titre de Maître principal (Maîtresse principale) d'Education générale, secondé (e) :

- par les professeurs des disciplines intellectuelles, volontaires pour ce service : maîtres-assistants (maîtresses-assistantes) d'Education générale, maîtres volontaires (maîtresses volontaires) d'Education générale,

- par les professeurs, hommes et femmes, d'Education physique et sportive,

- par les moniteurs ou monitrices d'Education générale et sportive,

- par des étudiants et étudiantes, par des élèves, capitaines d'équipe, chefs de groupe, etc.

b) *Pour l'Enseignement Primaire :* à l'instituteur, qui, dans sa classe, doit, en principe, diriger l'éducation générale et sportive de ses élèves. Dans les écoles à plusieurs classes, le Directeur pourra, avec l'autorisation des Inspecteurs compétents, confier cette éducation à des maîtres particulièrement qualifiés, étant bien entendu que ces maîtres assureront toujours un enseignement d'ordre intellectuel (avec horaire réduit).

**II. Le Contrôle médical.**

Le contrôle médical scolaire ne se borne pas à la surveillance de l’hygiène générale et individuelle et au dépistage des maladies contagieuses ; il doit également déterminer le degré d'aptitude aux activités physiques et sportives : il apportera ainsi sa contribution à l'orientation professionnelle.

Le médecin‑contrôleur établit les fiches médicales individuelles.

Il est aidé au cours de ses examens par le professeur et le moniteur d'Education physique et sportive, qui tiennent à jour les *fiches de progrès physique* individuelles.

Ainsi peut être suivie l'évolution de la croissance de chaque élève, et peuvent être contrôlés les effets hygiéniques et morphologiques des exercices, qui doivent être réglés pour chaque sujet selon les données fournies par les examens successifs.

**III. - L'ordre et la Discipline.**

Les activités d'éducation générale doivent être ordonnées par une discipline intelligente, qui, dans un cadre très ferme, laisse à chacun la possibilité d'être pleinement lui-même. C’est grâce à l’action collective que les enfants comprendront qu’ordre et liberté ne sont pas des notions contradictoires, mais constituent deux aspects d’une même réalité. Cette réalité, ils la rencontreront dans les «vagues», les «équipes» sportives, les «ateliers» de travail manuel, partout où la personnalité de chacun s’épanouit dans la discipline commune. Ceux d’entre eux qui seront désignés comme responsables d’un groupe de camarades trouveront dans ce rôle une occasion d’exercer une autorité et de s’initier aux responsabilités et aux devoirs du commandement.

Si, dans la leçon d'éducation physique, les élèves doivent pouvoir agir à leur rythme personnel, il est également nécessaire que des exercices d'ordre leur donnent le sens d'une discipline exacte dans le temps et précise dans l'espace. La leçon d'éducation physique sera donc précédée d'une «prise en main» des élèves. Ceux‑ci, en formation ordonnée, se présenteront sur le terrain en chantant, tête et regards hauts.

Les élèves salueront le pavillon hissé au mât du terrain. Souvent eux‑mêmes enverront les couleurs, selon un cérémonial sobre, mais impeccablement ordonné. Puis ils effectueront des évolutions variées et des exercices d'ordre au cours desquels on exigera une parfaite exécution d'ensemble.

De même, à la fin de la séance, la classe, après avoir exécuté avec vigueur et précision quelques mouvements de « reprise en main », quittera le terrain en formation régulière et en chantant.

**IV. - L’Education physique générale.**

La Méthode naturelle, base de l'éducation physique générale, laisse à chaque maître une large initiative et lui permet d'adapter les exercices, d'une part au tempérament et aux occupations de ses élèves, d'autre part aux circonstances extérieures et aux moyens dont il dispose.

**1° La Méthode naturelle et la Formation de base.**

La séance d'éducation physique se déroule normalement sur un espace libre, sensiblement plan, de dimensions variables, que l'on appelle le «plateau», et qui doit être autant que possible, aménagé (piste, portique, sautoirs, poutrelles, etc.). Elle peut aussi se dérouler en terrain varié.

Les exécutants seront en tenue spéciale : pour les garçons, maillot (torse nu si la saison le permet, chandail par temps froid), culotte, sandales ; pour les filles, tunique ou blouson, culotte et sandales. Cette tenue, imposée au même titre que les livres, cahiers, fournitures scolaires, devra être tendue uniforme dans chaque école dès que les circonstances le permettront.

On distinguera :

1. *La Leçon d'Education physique :*

*a)* Leçon complète sur Terrain aménagé;

*b)* Leçon en Parcours varié;

*c)* Leçon réduite, sur Plateau ou en Salle

1. *La Séance d'Etude.*

A. LA LEÇON D'EDUCATION PHYSIQUE.

Sans imposer, pour la leçon, un dispositif unique, on recommande aux maîtres de répartir, sur le «plateau», les élèves en groupes appelés «vagues», chaque vague étant constituée par des élèves de force sensiblement égale.

On rappelle seulement ici les règles techniques ou pédagogiques les plus importantes.

« Une séance d’entraînement est un parcours ou un déplacement plus ou moins long, durant lequel on marche, on court, on saute, on progresse en quadrupédie, on grimpe ou on escalade, on chemine en équilibre instable, on lève et on porte, on lance, on lutte, on nage [[9]](#footnote-9) ».

La leçon doit être progressive, continue, dosée, alternée.

Elle doit être *progressive*, l'effort atteignant son maximum entre les deux tiers et les trois quarts de la durée totale de la leçon, et diminuant ensuite peu à peu d'intensité.

Elle doit être *continue*, c'est‑à‑dire se dérouler sans arrêt, ce qui ne doit pas faire oublier la nécessité de corriger constamment et avec soin l'exécution des exercices.

Elle doit être *dosée*, ce qui signifie que la nature et l'intensité des exercices doivent être adaptées à l'état physique des élèves et aux conditions atmosphériques.

Enfin, elle doit comporter une *alternance* entre les temps d'effort et ceux de détente. Des exercices qui essoufflent alterneront avec des exercices permettant de reprendre haleine ; les exercices de force avec les exercices de détente et de souplesse.

La leçon commence par une mise en train constituée par l’«envolée» qui est suivie d'exercices de souplesse et de coordination exécutés en marchant ou en courant, ou de jonglages et de lancers légers. Viennent ensuite les exercices de quadrupédie, grimper, saut, équilibre, lancer, lever, attaque, défense, course, marche, natation.

Il est nécessaire que toutes les leçons d'entraînement général comportent les groupes d'exercices ayant l'action foncière la plus importante (marche, course, saut), des mouvements d'adresse (lancer, jonglage ou équilibre) et quelques mouvements nécessitant des efforts musculaires plus intenses (grimper, lever, porter, attaque et défense).

La leçon d'éducation physique peut prendre les formes suivantes :

**a) Leçon complète sur Terrain aménagé.**

La leçon complète se déroule sur un terrain comportant l'équipement approprié et, par suite, permettant la pratique de tous les genres d'exercices naturels. Elle est la plus efficace. Il est donc d'un intérêt primordial de créer auprès de chaque école, comme dans les clubs sportifs, un terrain d'entraînement aménagé, où les enfants trouveront les portiques, poutres d'équilibre, barres de suspension, fosses de chute, piste ou parcours, qui leur permettront de pratiquer tous les exercices naturels cités plus haut. Les pistes d'obstacles offrent une combinaison d'exercices particulièrement intéressante.

**b) Leçon en Parcours varié.**

La leçon en parcours varié peut être pratiquée soit sur le terrain scolaire, soit en pleine campagne, sur un emplacement généralement choisi d'avance.

Dans le premier cas, les obstacles (poutres, traverses, fossés, plates‑formes de rétablissement, portiques de grimper et d'équilibre, etc.) seront artificiels, les uns fixes et permanents, les autres improvisés et constitués par des matériaux de fortune.

Dans le deuxième cas, ce sont des obstacles naturels (talus, fossés, arbres couchés, broussailles, cours d'eau, rochers, murs, etc.) qui présenteront des difficultés variées et inattendues. Le parcours obligera les élèves à faire face à toutes les situations imprévues et, dans les compétitions entre groupes, à organiser une collaboration qui développera l'esprit d'équipe.

Ce mode d'entraînement sera utilisé surtout par les écoles rurales qui ne disposent pas encore d'un terrain scolaire.

**c) Leçons réduite sur le Plateau ou en Salle.**

On exécute la leçon réduite lorsqu'on ne peut disposer que d'un «plateau» sans aménagements, soit en raison du mauvais temps (préau ou salle utilisés comme plateau), soit parce que les installations nécessaires n'ont pu être encore réalisées.

Cette leçon est dite «réduite» parce que le manque de matériel ne permet pas d'y introduire certains exercices : suspensions ou escalades, équilibres sur la poutrelle, sauts au sautoir ou avec appui.

La gamme des exercices naturels et utilitaires praticables dans cette leçon réduite reste néanmoins assez étendue pour permettre un entraînement utile.

B. LA SÉANCE D'ÉTUDE.

La séance d'étude se déroule en principe en plein air. Elle a pour but d'étudier ou de perfectionner les gestes naturels, soit que le moniteur prépare l'introduction d'un nouveau mouvement dans une prochaine leçon, soit qu'il ait remarqué, au cours d'une séance normale que ses élèves avaient besoin d'améliorer l'exécution d'un mouvement.

Toute séance d'étude, si elle n’est pas précédée d'une leçon, sera nécessairement précédée dune courte mise en train.

La séance d'étude, comme la leçon d'éducation physique, est soumise aux règles de dosage et d'alternance ; elle est autant que possible progressive et continue, mais ne peut, bien entendu, présenter ces derniers caractères à l'égal d'une séance normale.

Les mouvements à étudier sont d'abord exécutés sans être décomposés par un moniteur ou par un élève particulièrement doué. Un mouvement doit être, en effet, « senti » dans son ensemble avant d'être divisé en ses parties : il n'est bien saisi que dans sa continuité.

Le mouvement sera ensuite étudié dans ses éléments, et progressivement reconstitué. Exécution globale d'abord, puis analyse et synthèse, telle est la méthode d'une pédagogie efficace.

*Nota.* ‑ Les leçons, aussi bien que les séances d'étude, doivent être d'autant plus courtes que les enfants sont plus jeunes. D'autre part c'est surtout par imitation que l'enfant apprend, et par corrections successives que l'action du maître s'exerce.

**2°. Les exercices analytiques et la Gymnastique corrective.**

Quand des exercices correctifs de caractère analytique seront jugés nécessaires, ils devront être exécutés, soit après la «prise en main» et avant le début de la leçon proprement dite (dans ce cas, y consacrer un temps très limité), soit au cours de séances spéciales.

Ces exercices correctifs peuvent être collectifs parce qu'ils visent, pour l'ensemble des élèves, aux mêmes effets :

- soit assurer le jeu normal des articulations ;

- soit relâcher ou tonifier certains muscles par une action localisée ;

- soit encore prévenir des déformations et insuffisances, ou y remédier. (Très souvent ces déformations et insuffisances présentent une réelle analogie dans un même milieu scolaire ou social).

Il doit être bien entendu qu'il appartient au médecin chargé du contrôle médical de prendre les décisions nécessaires pour les cas qui relèvent d'un traitement individuel.

**3° L'Hygiène et le Développement des Résistances organiques.**

Le développement des résistances organiques doit faire lui aussi l'objet d'un véritable entraînement. Il vise surtout à la mise en jeu des fonctions adaptives qui doivent pouvoir répondre rapidement aux besoins de l'organisme soumis aux conditions les plus diverses : le froid, le chaud, la faim, la fatigue, etc.

« L'accroissement des résistances est non seulement fonction de la lutte contre les *extrêmes*, mais aussi de l'accoutumance aux *contraires*... Il faut s'accoutumer aux contrastes et transitions brusques, c'est‑à‑dire passer du froid au chaud, ou inversement, de l'abondance aux privations, d'un régime régulier de vie à un régime irrégulier, du confort à la dure... Il reste entendu que dans toute accoutumance progressive aux extrêmes et aux contraires il faut appliquer des règles de dosage... La lutte contre un élément quelconque doit toujours s'arrêter en deçà des limites de tolérance individuelle du moment. De cette façon, l'organisme possède constamment des réserves de vitalité. Il est par suite possible, dans ces conditions, de lui demander, jour après jour, un effort supplémentaire, et d'obtenir ainsi des gains successifs en résistance, sans risquer de le surmener8[[10]](#footnote-10). »

La pratique des différentes activités d'éducation générale et sportive fournira aux maîtres des occasions multiples d’inculquer aux élèves de bonnes habitudes d'hygiène, de leur donner le respect de leur corps et de leur santé ; on ne négligera aucune occasion de montrer aux enfants les dégradations causées par l'alcool et le tabac ; on aura recours au médecin pour attirer l'attention des adolescents sur les dégradations causées par les maladies vénériennes.

Les séances d'éducation physique générale et de sports seront pratiquées en plein air, dans un costume ample et léger, et, chaque fois que le temps le permettra le travail torse nu sera progressivement recherché.

L'ensoleillement sera également assuré au cours des acti­vités, mais on évitera avec soin les excès du snobisme ou de la mode Les bains d'air, de soleil et de lumière exigent une accou­tumance méthodique et un dosage bien étudié sans lesquels ils sont plus nuisibles que bienfaisants. On veillera à ce qu'un dévêtissement inopportun trop prolongé ne soit pas une cause de refroidissement ; on tiendra compte de ce que la résistance au froid est d'autant moins grande que l'enfant est plus jeune. Laisser les élèves s'immobiliser en costume léger après un exercice est une faute.

Les activités physiques seront suivies, le plus souvent possible par des ablutions ou par une douche ; on utilisera suivant la température, l'eau tiède ou l'eau fraîche. On attachera une importance primordiale à la propreté corporelle : hygiène de la peau et de la chevelure, toilette intime, brossage des dents, etc.

L'aération permanente des locaux où vivent les élèves sera l'objet dit souci constant des maîtres.

Les habitudes prises par l'enfant à l'école auront une heureuse influence sur l’hygiène familiale.

**V. - L'Initiation et la Formation sportives.**

Les séances d'initiation sportive sont consacrées à l'étude méthodique des gestes sportifs[[11]](#footnote-11). Il faut, en effet, considérer que si certains sports, tels que la marche, la course à pied, la natation (brasse), le cyclisme, etc., utilisent au mieux la disposition symétrique du système nerveux, sont d'une technique relativement simple, d'autres, au contraire, les sauts, les lancers, les agrès, la boxe, l'équitation, le tennis, le football, etc., sont d'une technique compliquée, que les meilleurs athlètes ne possèdent pas toujours.

Dans tous les sports, et plus particulièrement dans les sports à technique complexe, le succès dépend non seulement d'un bon développement corporel, mais aussi d'une connaissance parfaite des gestes et des efforts utiles.

L'initiation sportive comprend :

1° Des séances d'étude préparant à la pratique des sports individuels ;

2° Des séances d'étude préparant ‑à la pratique des sports collectifs ;

3° Des séances d’entraînement.

Toute séance d'étude ou d'entraînement sportif débute obligatoirement, comme les séances d'éducation physique générale, par une « mise en train » destinée à « dérouiller » l'organisme et à préparer les différentes parties du corps à l'effort plus ou moins intense quelles auront à fournir.

Au cours de cette mise en train, qui doit être progressive en intensité et, quand on le peut, en difficulté, on cherche à développer les qualités nécessaires aux sportifs : vitesse, détente, adresse, souplesse.

A cette fin on exécute :

- des exercices préparatoires généraux ;

- des exercices préparatoires spéciaux.

Ces exercices varient selon le sport étudié.

Dans les exercices préparatoires généraux, on recherche surtout un effet d'élongation musculaire et d'assouplissement articulaire ; parfois aussi on se propose d'exercer une action sur le développement musculaire.

Pour solliciter activement les systèmes nerveux, articulaire et musculaire, dans des conditions proches de celles qu'exigent les gestes sportifs, le rythme de ces exercices est, d'une manière générale, rapide.

Toutefois, l'exercice s'exécute le plus souvent en deux phases :

* préparation à un rythme lent (alternance de relâchement et de concentration musculaires) ;
* réaction vive en sens contraire.

Au cours de ces exercices, la respiration est, autant que possible, conjuguée avec l'effort demandé, l’inspiration se faisant en même temps que le travail en extension, l’expiration se produisant avec le travail en flexion.

Les exercices préparatoires spéciaux obtenus par décomposition du geste sportif en ses éléments essentiels, permettent d’en apprendre plus aisément la technique, et, en perfectionnant la coordination des mouvements, de l’exécuter avec plus d’aisance, de vitesse ou de vigueur, et de précision.

Ces exercices pratiqués avec méthode et selon une progression bien réfléchie sont à la base de l'acquisition du « style ».

Au cours des *séances d'étude* préparant aux sports collectifs, le futur équipier apprendra les éléments du jeu et la technique des gestes. Il acquerra, par exemple, la maîtrise dans la réception et la passe du ballon, l'adresse dans le lancer au panier (basket‑ball), la maîtrise dans le contrôle du ballon et dans l'exécution des coups de pied et de tête (football), etc.

Cet apprentissage méthodique est indispensable pour devenir un bon joueur.

Les *séances d'entraînement* ont pour but de familiariser l'élève avec la pratique même du sport. Elles devront être conduites avec une prudence d'autant plus grande qu'il s'agira de sujets plus jeunes. On veillera à ce que les enfants et surtout les adolescents (période pubertaire et pré‑pubertaire) ne se livrent pas à des efforts susceptibles d'engendrer une fatigue exagérée et de les conduire rapidement au surmenage, s'ils viennent s'ajouter à une fatigue intellectuelle déjà excessive.

Au cours des séances d'entraînement aux sports collectifs, une large place sera faite aux études tactiques en salle ou sur le terrain, afin de développer chez les joueurs, avec une intelligence plus approfondie du jeu, l'esprit de méthode et d'organisation.

L'initiation sportive commence vers dix ans. Elle amène graduellement les enfants à la pratique de l'athlétisme, des agrès et des jeux sportifs. L'activité sportive des scolaires s'exerce sous le contrôle de leurs maîtres jusqu'à dix‑huit ans. Les éducateurs ne doivent pas perdre de vue que, s'il y a tout avantage à initier de bonne heure l'enfant aux activités sportives, les compétitions qui nécessitent des efforts violents et prolongés ne doivent intervenir qu'assez tard.

Pour la pratique des activités sportives, les enfants et les adolescents doivent être répartis, d'après leur âge, en plusieurs catégories[[12]](#footnote-12).

A l'école comme hors de l'école, les maîtres doivent faire en sorte que les rencontres n'aient lieu qu'entre sujets de même catégorie et veiller à ne pas laisser les enfants dépasser leurs forces sous l'effet de l'émulation.

Autant que les sujets brillants, les élèves en retard retiendront l’attention. La fiche de progrès physique mentionne périodiquement pour chaque élève âgé de plus de dix ans les résultats atteints : elle constitue ainsi pour l'enfant un stimulant permanent, et pour le maître, les parents et le médecin un précieux document.

**A. LES SPORTS INDIVIDUELS.**

**a) Athlétisme.**

Pour l'enfant de moins de dix ans, on ne fait pas de différence entre le geste naturel et le geste sportif. L'enfant saute, court, lance le mieux qu'il peut, obéissant à son instinct et à son don d'imitation.

Passé cet âge, l'élève commence à s’intéresser à ses premières performances, mais les épreuves faisant appel à sa résistance ne doivent être admises qu'avec beaucoup de prudence.

A l'âge « jeune cadet », on pourra organiser quelques épreu­ves multiples (polyathlon) de technique simple, avec ou sans minima éliminatoires. On pourra autoriser exceptionnellement quelques rencontres amicales d'équipes du même âge. Dans le choix des épreuves, on devra tenir le plus grand compte de l'âge et de la résistance des sujets.

A partir de seize ans, on initiera les « cadets » aux spécialités de technique plus difficile. Les compétitions pourront prendre une plus grande importance, tout en restant soumises au double contrôle du médecin et de l'éducateur.

Des barèmes préciseront la nature des épreuves qui peuvent être disputées à chaque âge et les cotations correspondantes.

**b) Natation.**

L'initiation à la natation pourra commencer dès l'âge scolaire, et même plus tôt. On la fera dans l'eau, l'apprentissage à sec étant réduit au minimum.

Elle débute par une mise en confiance obtenue, à l'aide de jeux et d'exercices variés, dans les « petits bains » où les enfants ont pied. Viennent ensuite l'étude technique et la pratiqué des différentes nages, et particulièrement des nages « rampées ». Cet entraînement peut se poursuivre collectivement dans les « grands bains », même pour des sujets encore hésitants, grâce à des appareils d'accrochage mobiles ou à des ceintures en tissu léger imperméable à gonflement facile.

**c) Sports de Combat.**

Les sports de combat font suite aux exercices naturels de défense qui doivent être pratiqués par les enfants au cours de l'éducation physique générale.

L'initiation sportive comprend l'étude des coups ou prises des divers sports de combat : boxe anglaise ou française, lutte classique, jiu‑jitsu. L'enseignement individuel étant ici nécessaire, les groupes d’instruction seront réduits.

Cette initiation amène progressivement à la pratique des assauts. Cette évolution doit être graduée et prudente. Les assauts seront d'abord limités à la pratique de coups ou de prises bien étudiés : ils doivent toujours se dérouler dans une atmosphère de loyauté et de courtoisie.

**d) Agrès.**

Les premiers exercices aux agrès sont les suspensions par les mains. Viennent d'abord les suspensions inclinées, puis les suspensions allongées, les balancements, les culbutes, les appuis élémentaires. De ces exercices, on passe aux élans, aux équilibres et aux chutes. Toutefois, l'apprentissage d'une technique plus poussée, prélude d'exercices d'élans aussi bien en suspension qu'à l'appui, ne sera commencé que vers l'âge de quatorze ans.

La gymnastique aux agrès, en raison de sa spécialisation, exige des exercices compensateurs : mouvements en extension (lancers), exercices de souplesse, sauts sportifs (sauts en longueur), courses. L’entraînement physique de base est donc indispensable au gymnaste comme au sportif.

**e) Sports de Pleine Nature.**

Certains sports de pleine nature, en particulier le ski, peuvent dans certaines régions, être pratiqués par les enfants dans le cadre scolaire. D'autres, pratiqués généralement par petits groupes de camarades doivent être encouragés par les maîtres. L'imprévu ou les risques qu'ils comportent sont une école de cran; mais il convient de ne pas les aborder sans préparation suffisante.

Les éducateurs trouveront dans l'étude méthodiquement poussée de cette préparation une remarquable occasion de développer l'intelligence pratique de leurs élèves. Ils accorderont aussi une grande attention à la progression de l'entraînement.

B. LES SPORTS COLLECTIFS : LES JEUX SPORTIFS

L'initiation aux sports collectifs, commencée par une préparation physique générale, se poursuit par des exercices et par des jeux d'équipes simples.

Elle aboutit, vers douze ans, à l'étude pratique des sports eux-mêmes (basket-ball, handball, football, hockey), mais sur terrains et avec temps réduits, le matériel lui-même étant adapté aux possibilités des enfants : par exemple, paniers de basket-ball abaissés, balles et ballons plus légers, etc.

A l’âge « cadets », le jeu peut commencer à se pratiquer avec un matériel et sur des terrains conformes aux règlements officiels des fédérations.

**VI. - Les Jeux.**

Les jeux (« Petits Jeux » et « Grands Jeux ») constituent une activité d'éducation générale complémentaire dont le dosage peut être très variable. Pour déterminer l'importance de la place que les jeux doivent prendre dans les horaires, on doit toujours tenir compte de l'effort déjà demandé par les autres activités scolaires.

La gamme variée des jeux, et surtout leurs caractères différents, permettent de choisir judicieusement ceux qui conviennent aux circonstances. Parfois, on utilise comme complément d'entraînement physique les grands jeux de course à travers la campagne qui opposent des groupes nombreux, ou encore les rallyes, les parcours de piste indiqués par signes ou par messages ; on peut, de même, utiliser quantité de « petits jeux » d’éducation physique où la course, l’adresse et la force dominent tour à tour. On peut, enfin pour reposer physiquement les élèves, choisir les jeux qui font surtout appel à la mémoire, à l’esprit d'observation et au raisonnement.

Tout en dirigeant les jeux le maître laisse aux enfants le plus d'initiative possible ; il doit être à la fois l'arbitre impartial qui fait respecter les règles et l'éducateur qui apprend aux enfants à « jouer le jeu ». Il ne craint pas lorsqu’il le peut de participer aux jeux comme simple joueur, et donne alors l'exemple du respect des règles, du « franc jeu ».

Les jeux se complètent heureusement par des activités collectives de plein air qui habituent l'enfant non seulement à s’exprimer et à traduire ses sentiments de diverses manières, mais à observer, inventer, créer : jeux dramatiques dans le style des « feux de camps » scouts, saynètes, scènes mimées, etc.

**VII. - l'Education par le Rythme.**

Les séances spéciales de rythme et de danse peuvent être assimilées à des séances d'étude.

1. **Mouvements rythmés et Exercices rythmiques.**

Pour commencer, il sera possible de faire exécuter des mouvements rythmés au son du tambourin, du gong, de la flûte douce, etc. Des phrases musicales très simples et fortement scandées viendront accompagner un certain nombre de mouvements d'assouplissement, des lancers de balle, des jonglages, des bonds ou des sauts, des exercices avec cerceaux, bâtons, massues, etc. Puis on introduira, par exemple, des courses avec changements brusques et inattendus de rythme afin de maintenir l'attention et d'exercer les réflexes.

Les exercices rythmiques proprement dit sont d'abord dirigés au piano et peuvent ultérieurement être exécutés en plein air avec accompagnement de chant ou de musique (disques).

1. **La Danse.**

La danse nécessite une agilité, une souplesse, un équilibre du corps qui ne s'acquièrent pas sans travail. Il convient d'éviter que l'élève reste dans « l'à peu près », et de lui demander une exécution toujours plus soignée des pas et des figures.

Parfois, soit pour parer au manque d'instrument, soit pour mieux corriger, en réduisant l'effectif des exécutants, les défauts individuels, il est commode de diviser la classe en deux groupes, qui, alternativement chantent ou dansent. La majorité des danses demande des danseurs et des danseuses : on peut cependant les étudier à l'école en faisant jouer les deux rôles à des garçons ou à des filles, et préparer ainsi leur exécution normale.

Il convient bien entendu d'enseigner, de préférence les danses locales ou régionales : on en recherchera les versions authentiques auprès des gens du pays et des sociétés qui s'intéressent au folklore.

1. **Le Chant choral.**

L'oreille de l'enfant apprécie naturellement l'harmonie et la plénitude des accords ; la justesse de la voix s'affirme par l'exercice en commun. Les enfants doivent parvenir à chanter à plusieurs voix.

Les maîtres qui dirigent les activités d'éducation générale doivent, bien entendu, exercer leurs élèves au chant choral en utilisant, chaque fois qu'il est possible, la compétence des professeurs de musique.

**VIII. - Les Travaux manuels.**

Pour intéresser les enfants, on leur demandera des réalisations simples, mais complètes et finies. On éliminera les travaux qui ne proposent pas aux jeunes un acte d'une utilité directe ou la fabrication d'un objet réel.

Les travaux doivent pouvoir être faits assez vite pour ne pas lasser la patience de l'enfant ; mais l'éducateur doit faire en sorte que l'enfant n'en tire pas seulement une expérience superficielle. Autant il faut laisser, dans une large mesure, l'élève choisir ses activités, autant il faut savoir exiger de lui le soin et le fini.

**a) Travaux de Plein Air et Agricoles.**

Les terrains d’entraînement ou le jardin de l'école donneront aux enfants l’occasion d'effectuer des travaux de terrassement, d'entretien et de culture. On enseignera aussi le tressage du jonc, le fascinage, la construction de passerelles et de radeaux; on préparera des abris improvisés, en paille tressée, en mottes d'herbes, en branches d'arbres, en clayonnage ; on construira des meubles rustiques. Si possible, les jeunes citadins seront associés aux travaux de la campagne (moissons, vendanges), aux travaux en forêt, etc.

Enfin, les maîtres ne doivent pas oublier que les meilleurs exercices physiques et les meilleures activités manuelles pourront être parfois trouvés dans l'exécution de travaux d'intérêt général, au profit de l'école et de la commune. Ces travaux auront, de plus, le mérite d'attacher les jeunes gens au milieu dans lequel ils vivent : ainsi, les Français, apprendront à aimer leur village, leur ville, leur pays, en rendant à la communauté les services dont ils sont capables.

**b) Travaux d'Ordre artisanal.**

L'initiation commencera par les, découpages et les modelages faciles, les travaux en rafia, la tapisserie, et d'autres encore bien connus à l'école maternelle ou dans les jardins d'enfants.

Puis, viendront le découpage de bois contre‑plaqués, les travaux de fil de fer, les pochoirs, les tricots, les collections (herbiers, empreintes), les travaux de cartonnage (par exemple reproduction d'un village au centième). Les élèves pourront apprendre à faire du filet et à tisser de la grosse toile.

Ensuite on passera à des travaux plus complexes : gravures sur linoléum, imprimerie scolaire, pyrogravure, travail du bois au couteau, maroquinerie, reliure, sous‑verre, serrurerie simple, menuiserie. Dès onze ans, les enfants pourront commencer, par exemple, de construire leurs propres canoës entoilés. On les intéressera à la construction de modèles réduits de planeurs et d'avions, qui exercent tout spécialement leur esprit d'invention et d'observation en se reliant à des expérimentations qui constituent en même temps un véritable jeu de plein air.

Enfin, après quatorze ans, ils aborderont les travaux d'ajustage, de forge, d'ébénisterie, de reliure, de sculpture du bois, d'équipement électrique courant, de soudure, de photographie, de peinture, des décors, de montage, de masques et de costumes, etc.

Certaines de ces activités peuvent se pratiquer presque sans installations, grâce à un outillage réduit : on doit pouvoir les pratiquer partout. D'autres nécessitent une installation ; certaines écoles ont résolu le problème en créant des ateliers de métiers divers et en rendant l'activité manuelle obligatoire : il est souhaitable que, progressivement, dans les établissements scolaires d'une certaine importance, on suive cet exemple.

L’habileté, acquise par les enfants pourra souvent être utilisée avec avantage dans la décoration de l’école et la fabrication d’objets permettant d’illustrer ou de faciliter l’enseignement intellectuel.

**IX. – Les Sorties, Excursions, Activités au Grand Air et l’Entraînement**

**à la Vie des Camps.**

Il n’est pas possible, pour ces sorties, de donner de programmes précis. L'organisation détaillée de ces activités très variées incombera aux maîtres qui en auront la direction.

Un point essentiel retiendra l'attention de ces maîtres : une fois le but et le programme de la sortie nettement fixés, les élèves devront étudier eux‑mêmes les préparatifs, qui seront mis au point dans tous leurs détails. Ainsi sera développé chez tous l'esprit d'organisation et de méthode qui est indispensable aux hommes d'action.

L'expérience déjà acquise en cette matière par le scoutisme pourra être largement mise à profit, et, si possible développée. Par exemple, l'organisation d'un campement conduira à l'étude méthodique des emplacements, du ravitaillement en vivres, en eau et en combustible, du matériel de secourisme, de l'emploi du temps (avec variantes pour le cas de mauvais temps), etc.

L'enseignement intellectuel, histoire, géographie, sciences naturelles, sera souvent vivifié grâce aux observations faites en commun par les maîtres et les élèves. La littérature sera illustrée par des représentations théâtrales qui, se déroulant en principe en plein air, pourront être préparées à l'intérieur les jours de mauvais temps.

**X. - Le Secourisme.**

L'entraînement au secourisme sera essentiellement pratique.

On apprendra aux élèves à panser les blessés, à les manier avec précaution, à immobiliser momentanément une fracture en attendant l'arrivée du médecin. Ils s'exerceront également à assurer le transport des malades et des blessés dans les circonstances les plus diverses en se servant de moyens de fortune. Ils devront apprendre très tôt à construire un brancard avec les moyens les plus simples : bâtons, couvertures ou pèlerines, échelles, etc.

Les plus âgés sauront donner les soins, nécessaires, après une insolation, une électrocution, une asphyxie, une noyade, une piqûre de vipère, etc.

**XI. – Adaptation de la Méthode d’Enseignement à l’Education féminine.**

La jeune fille a, comme le jeune homme, besoin de force, de courage, de maîtrise de soi, d'esprit de méthode. Elle doit recevoir, comme lui, une éducation générale assurant son plein développement physique, intellectuel et moral.

La Méthode exposée dans la présente notice est donc valable, dans son ensemble, aussi bien pour les filles que pour les garçons. Toutefois, son application à l'éducation féminine demande certaines adaptations. La « crise de la puberté » est souvent invoquée pour priver les fillettes de tout exercice physique pendant une assez longue période : s'il est vrai que leur formation est parfois difficile, exigeant à la fois que les forces soient ménagées et les repos bien dosés, il faut cependant souligner que les difficultés viennent, la plupart du temps, d'une circulation défectueuse ou d'autres déficiences provenant d'une vie trop sédentaire. Un traitement médical peut être nécessaire pour certaines jeunes filles ; mais, pour la majorité d'entre elles, l'activité physique aura un effet salutaire : il suffira d'éviter efforts brusques, violents ou trop prolongés.

Dans l’entraînement physique proprement dit, les exercices peuvent être, pour les filles, les mêmes que pour les garçons. On insistera toutefois sur les exercices de déplacement, de souplesse et d'adresse, plus que sur ceux de force pure. Une importance particulière sera donnée à la quadrupédie, aux grimpers, porters et levers légers, qui sont efficaces pour le développement des muscles abdominaux, le redressement de l'attitude.

Dans l'initiation sportive, on tiendra compte des légitimes préoccupations des familles en évitant les exhibitions spectaculaires ; mais, cette réserve faite, les jeunes filles devront être entraînées aux exercices sportifs avec les méthodes utilisées pour les garçons, suivant un dosage approprié.

Les jeunes filles pourront pratiquer entre elles la plupart des sports et des jeux, à l'exclusion des jeux violents (football, rugby, boxe).

On utilisera prudemment les exercices aux agrès et, parmi eux, les exercices à l'échelle horizontale, à la poutre d'équilibre et aux barres parallèles.

Par contre, on réservera une place importante à l'éducation rythmique, qui développe la souplesse et la grâce.

Les travaux manuels seront orientés vers les tâches de l’avenir, celles que réclameront les enfants, la maison, le jardin. On s'efforcera, en y laissant place à la fantaisie, d’éveiller le goût personnel, de développer le sens artistique, de ne pas imposer de contrainte inutile. Bien des jeunes femmes ont mis des années à acquérir le goût des travaux domestiques, pris en horreur dès l'enfance par la seule faute de parents ou d'éducateurs maladroits : c'est pendant l'adolescence que les femmes et les mères, gardiennes des foyers et de la race, doivent se préparer à leur mission.

1. L’éducation Nationale, Revue des Deux-Mondes, 15 août 1940. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)
3. Docteur CARREL, *L’Homme cet Inconnu.* [↑](#footnote-ref-3)
4. Georges HEBERT, *L'Education physique, virile et morale par la Méthode naturelle*, page 30. [↑](#footnote-ref-4)
5. Georges HEBERT, *L'Education physique, virile et morale par la Méthode naturelle*, page 431. [↑](#footnote-ref-5)
6. Voir à ce sujet les travaux de l'Ecole Supérieure d'Education physique de Joinville. (*Règlement général d'Education physique, Méthode française,* Deuxième Partie). [↑](#footnote-ref-6)
7. L'Education nationale, Revue des Deux‑Mondes, 15 août 1940. [↑](#footnote-ref-7)
8. Cf. a) Instruction pour l’application des Nouvelles dispositions concernant l'Education générale et sportive dans l'Enseignement supérieur ‑ dans les Lycées, Collèges, Cours secondaires et Ecoles primaires supérieures, ‑ dans l’Enseignement primaire :18 novembre 1940.

   b) Instruction pour l'Organisation de l'Education générale dans l'Enseignement technique : 15 novembre 1940 [↑](#footnote-ref-8)
9. Georges HEBERT, *L'Education physique, virile et morale par la Méthode naturelle*, page 54. [↑](#footnote-ref-9)
10. G. HEBERT, *l'Education physique, virile et morale par la Méthode naturelle*, pages 436 et 437 [↑](#footnote-ref-10)
11. Cf. *Règlement général d’Education physique, Méthode Française*, Deuxième partie. [↑](#footnote-ref-11)
12. GARÇONS. FILLES

    De 9 ans : poussins. De 9 ans : poussines.

    De 10 et 11 ans : benjamins. De 10 et 11 ans : benjamines.

    De 12 et 13 ans : minimes. De 12 et 13 ans : minimes.

    De 14 et 15 ans : jeunes cadets. De 14 et 15 ans cadettes.

    De 16 et 17 ans : cadets. De 16, 17 et 18 ans : juniors.

    De 18 et 19 ans : juniors. De 19 ans et plus : adultes.

    De 20 ans et au-dessus : adultes. [↑](#footnote-ref-12)