

*Bibliothèque numérique*

**medic@**

**Demenÿ, Georges. Science et art du mouvement. Education physique de la jeune fille. Education et harmonie du mouvement**

*Paris : F. Alcan, 1920.*

*Cote : 67419*



**(c) Bibliothèque interuniversitaire de médecine (Paris)**  
Adresse permanente : <http://www.bium.univ-paris5.fr/hist/med/medica/cote?67419>

67419

67419  
7<sup>e</sup> Édition

G. DEMENÿ

PROFESSEUR DU COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE DE LA VILLE DE PARIS  
DIRECTEUR DU COURS SUPÉRIEUR DE L'UNIVERSITÉ  
LAURÉAT DE L'INSTITUT

SCIENCE ET ART DU MOUVEMENT

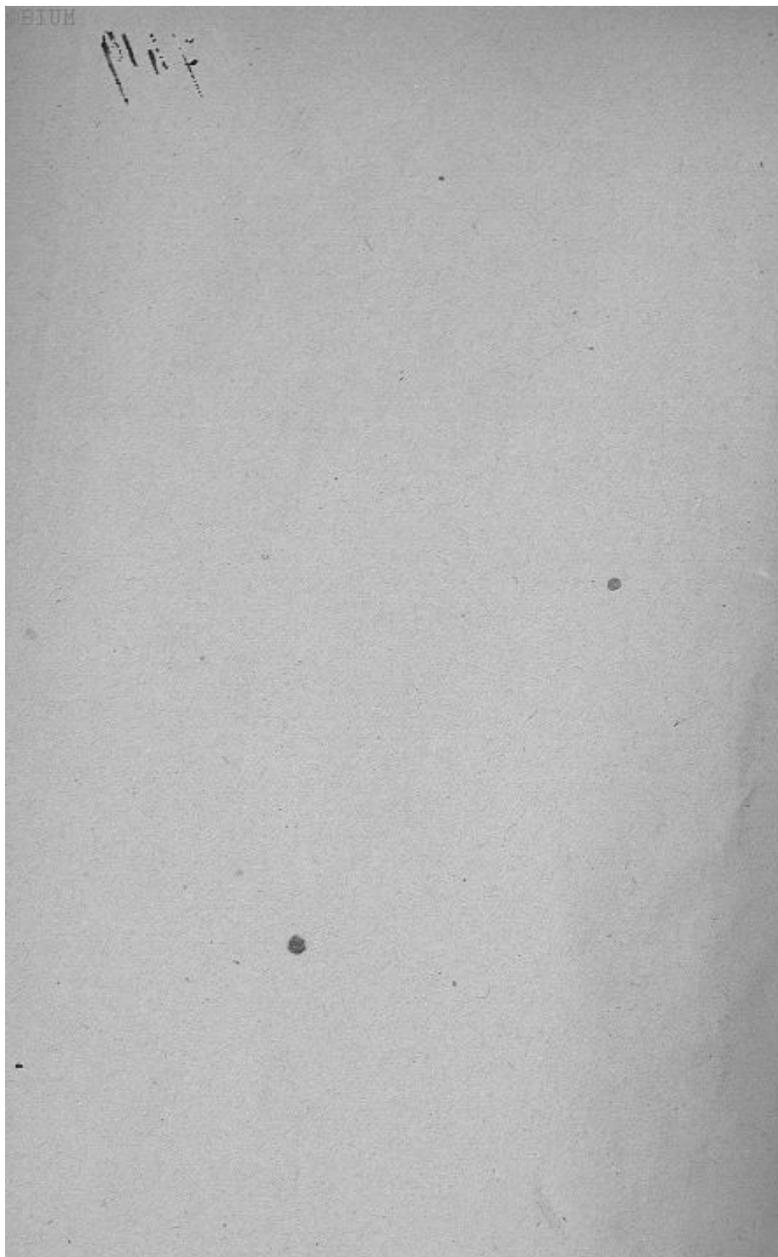
Éducation Physique de la Jeune Fille

Éducation et Harmonie  
des  
Mouvements

AVEC 276 FIGURES ET 2 PLANCHES HORS TEXTE



LIBRAIRIE FÉLIX ALCAN



67419

**Éducation et Harmonie**  
des  
**Mouvements**



## DU MÊME AUTEUR

## LIBRAIRIE FÉLIX ALCAN

- Les bases scientifiques de l'éducation physique. 6<sup>e</sup> édition revue. 1 vol in-8 avec 200 figures. . . . . 9 fr. »
- Mécanisme et Education des mouvements. 5<sup>e</sup> édition revue. 1 vol. in-18 avec 570 figures . . . . . 12 fr. »
- L'Éducation de l'effort. 2<sup>e</sup> édition. 1 vol. in-16 . . . . . 3 fr. 50
- L'Éducation physique des Adolescents. *Préparation sportive par la méthode synthétique avec l'art de travailler.* 1 vol. in-8-avec 200 croquis schématiques par l'auteur. . . . . 2 fr. 50
- Plan d'un enseignement supérieur de l'éducation physique. Brochure in-8 . . . . . 1 fr. »
- Cours théorique et pratique d'éducation physique. En collaboration avec MM. le docteur PHILIPPE et RACINE. 2<sup>e</sup> édition revue. 1 volume in-8 avec 163 figures et 8 planches hors texte . . . . . 4 fr. »

- Nouveaux instruments d'anthropométrie. Brochure avec figures.
- Guide du maître chargé des exercices physiques. 4<sup>e</sup> édition. Avec 289 figures (Librairie Lamarre).
- L'École française : *Évolution de l'éducation physique ; phases historique, critique et expérimentale.* Avec 95 figures et portraits (Fournier, édit.).
- Danses gymnastiques. En collaboration avec A. SANDOZ. Musique et nombreuses figures (Vuibert, édit.).
- Le Violoniste. *Art, mécanisme, hygiène.* Avec 52 figures (Maloine, édit.).
- Tableaux muraux pour l'enseignement par l'image de l'éducation physique (Deyrolles, édit.).
- Essai d'une méthode positive d'éducation physique (Paulin, édit.).
- Physiologie artistique. *Album de chronophotographies.* En collaboration avec le professeur MAREY (Librairie Lamarre).
- Conférence au Conservatoire des Arts et Métiers sur la *Chronophotographie* (Gauthier-Villars, édit.).
- Étude sur les appareils chronophotographiques. Avec figures.
- Rapport et comptes rendus du I<sup>er</sup> Congrès international d'Éducation physique en 1900 (Imprimerie nationale).
- Les origines du cinématographe, avec figures (Paulin, édit.).
- Historique de l'Éducation physique en France. Article du Dictionnaire de pédagogie de Buisson (Hachette, édit.).

67419

**G. DEMENÿ**

Professeur du Cours d'Éducation Physique de la Ville de Paris  
Directeur du Cours supérieur de l'Université  
LAURÉAT DE L'INSTITUT

*SCIENCE ET ART DU MOUVEMENT*

ÉDUCATION PHYSIQUE DE LA JEUNE FILLE

# Éducation et Harmonie des Mouvements



SEPTIÈME ÉDITION

AVEC 276 FIGURES DANS LE TEXTE  
ET 2 PLANCHES HORS TEXTE

67419

PARIS

LIBRAIRIE FÉLIX ALCAN  
108, BOULEVARD SAINT-GERMAIN, 108

1920

Tous droits d'adaptation, de traduction et de reproduction  
réservés pour tous pays.

01170

## EXPLICATION DES PLANCHES •

---

PLANCHE I. Exercices 2, 18, 20 — 35, 39, 45 — 98, 102, 104.

PLANCHE II. Exercices 157, 198, 206 — 223, 226, 258 — 282,  
283, 293.

---

## TABLE DES MATIÈRES

---

	Pages.
INTRODUCTION.	
I. — Nécessité de l'éducation physique pour la femme. . .	1
II. — Le remède au mauvais état actuel. . . . .	6
LIVRE PREMIER	
NOUVELLE MÉTHODE D'EXERCICES ASSURANT LE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE ET LA SANTÉ, LA SOUPLESSE ET L'HARMONIE DU CORPS AU MOYEN DES MOUVEMENTS NATURELS.	
PRINCIPES ET RÉSULTATS DE LA MÉTHODE. . . . .	15
PREMIÈRE PARTIE	
CHAPITRE PREMIER. — <b>Positions initiales du corps</b> . . . .	21
<i>Positions du corps et des jambes.</i> . . . . .	21
Stations . . . . .	21
Positions fendues . . . . .	23
Stations sur un pied . . . . .	28
<i>Positions des bras</i> . . . . .	29
Positions symétriques des bras. . . . .	30
Positions asymétriques des bras . . . . .	32
<i>Positions de la tête</i> . . . . .	33
<i>Combinaisons des positions du corps et des jambes avec         les attitudes des bras</i> . . . . .	33
CHAPITRE II. — <b>Exercices de souplesse des bras</b> . . . .	38
<i>Mouvements de l'épaule</i> . . . . .	38
<i>Mouvements des bras étendus</i> . . . . .	39
Mouvements simples et complets des bras dans tous les plans . . . . .	39

	Pages.
Mouvements coniques elliptiques des bras . . . . .	44
Mouvements coniques circulaires des bras . . . . .	48
Mouvements en 8 des bras . . . . .	49
Mouvements en spirale des bras . . . . .	52
<i>Mouvements des bras fléchis . . . . .</i>	<i>54</i>
<i>Mouvements de la main et des doigts . . . . .</i>	<i>63</i>
<b>CHAPITRE III. — Exercices de souplesse des jambes . . . . .</b>	<b>69</b>
<i>Mouvements des jambes étendues . . . . .</i>	<i>69</i>
Mouvements simples et complets des jambes dans tous les plans . . . . .	69
Mouvements coniques des jambes . . . . .	71
<i>Mouvements des jambes fléchies . . . . .</i>	<i>72</i>
<i>Mouvements du pied . . . . .</i>	<i>76</i>
<b>CHAPITRE IV. — Exercices de souplesse du tronc . . . . .</b>	<b>77</b>
Mouvements simples et complets du tronc dans tous les plans . . . . .	77
<i>Mouvements en position couchée . . . . .</i>	<i>82</i>
<b>CHAPITRE V. — Mouvements combinés des diverses positions du tronc et des bras . . . . .</b>	<b>85</b>
<b>CHAPITRE VI. — Mouvements asymétriques . . . . .</b>	<b>97</b>
<i>Mouvements asymétriques des bras . . . . .</i>	<i>97</i>
<i>Mouvements asymétriques des bras et des jambes . . . . .</i>	<i>100</i>
<b>CHAPITRE VII. — Exercices d'équilibre . . . . .</b>	<b>101</b>
<b>CHAPITRE VIII. — Exercices respiratoires . . . . .</b>	<b>105</b>

## DEUXIÈME PARTIE

<b>CHAPITRE PREMIER. — Marches et courses . . . . .</b>	<b>109</b>
<b>CHAPITRE II. — Évolutions et chaînes gymnastiques . . . . .</b>	<b>111</b>
<b>CHAPITRE III. — Mouvements vifs . . . . .</b>	<b>113</b>
<i>Sauts sur place . . . . .</i>	<i>113</i>
<i>Sauts avec progression . . . . .</i>	<i>116</i>
<b>CHAPITRE IV. — Mouvements synthétiques . . . . .</b>	<b>118</b>
<i>Exercices simples en progressant . . . . .</i>	<i>120</i>

	Pages.
<i>Exercices combinés et en progressant</i> . . . . .	122
Exercices synthétiques en marchant . . . . .	122
Exercices synthétiques en sautant. . . . .	126
<i>Mouvements tournants</i> . . . . .	128
<i>Pas à deux</i> . . . . .	129
<i>Figures par groupes.</i> . . . . .	130
<b>CHAPITRE V. — Mouvements rythmés en musique et improvisation</b> . . . . .	131
<b>CHAPITRE VI. — Indications pédagogiques concernant la composition des séances et l'ordre à observer dans l'enseignement des exercices</b> . . . . .	133
<i>Principes généraux d'éducation physique.</i> . . . .	135
<i>Ordre progressif à observer dans l'enseignement des mouvements.</i> . . . . .	138
Mouvements sur place. . . . .	138
Mouvements avec progression. . . . .	138

## LIVRE II

## EXERCICES SPÉCIAUX.

## PREMIÈRE PARTIE

<b>CHAPITRE PREMIER. — Exercices d'opposition et de résistance</b> . . . . .	143
<i>Exercices d'opposition avec appareils.</i> . . . .	143
<i>Exercices de résistance sans appareils</i> . . . . .	152
<i>Lutte à la corde de traction</i> . . . . .	157
<b>CHAPITRE II. — Exercices avec la canne.</b> . . . . .	158
<b>CHAPITRE III. — Exercices de suspension.</b> . . . . .	164
<i>Échelles jumelles</i> . . . . .	164
<b>CHAPITRE IV. — Exercices d'adresse</b> . . . . .	167
<i>Jeu de la balle</i> . . . . .	167
Lancer et rattraper la balle . . . . .	167
La balle à deux. . . . .	168
Jonglerie . . . . .	168

## IV ÉDUCATION ET HARMONIE DES MOUVEMENTS

	Pages.
<i>Haltères légers</i> . . . . .	169
<i>Massues légères</i> . . . . .	169
<i>Jeux divers</i> . . . . .	171

## DEUXIÈME PARTIE

CHAPITRE PREMIER. — <b>Exercices dans le jardin et à l'air libre</b> . . . . .	175
CHAPITRE II. — <b>Exercices dans l'eau et sur l'eau</b> . . . . .	182
<i>Natation</i> . . . . .	182
<i>Canotage</i> . . . . .	185
ANNEXE .	
GYMNASTIQUE DE CHAMBRE . . . . .	186
<i>Exercices pour redresser le dos</i> . . . . .	191

# ÉDUCATION ET HARMONIE DES MOUVEMENTS

---

## INTRODUCTION

---

### I

#### NÉCESSITÉ DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE POUR LA FEMME

Peut-on rêver pour la jeune fille de plus beaux dons qu'une santé florissante et une belle âme dans un corps harmonieusement développé ? L'épanouissement de sa beauté ne peut être complet si elle reste étrangère à tout exercice corporel ; il ne s'agit pas ici de la beauté des traits du visage, mais de la forme du corps et de l'expression générale de vigueur et de grâce qui en émane.

La beauté vraie n'a rien de la langueur malade ; la gracilité et la faiblesse ne sont pas nécessairement les attributs de la femme ; la gymnastique bien comprise ne lui enlève, comme on le croit souvent, ni la beauté, ni la grâce ; bien au contraire, elle met en valeur ces qualités. Étrangère à tout effort musculaire, la femme n'a qu'une beauté éphémère ; elle oscille entre la maigreur et l'embonpoint exagérés, mais n'acquiert jamais la forme pure et bien définie d'une statue antique, que seuls une ossature solide et un développement harmonieux des muscles peuvent donner. Il faut la fixité du muscle pour arrêter des contours ; une couche de graisse

empâte le modelé du corps et le modifie complètement suivant son épaisseur.

La toilette fait valoir le charme des lignes et l'aisance des attitudes ; pour cela, le costume doit se mouler sur le corps et non le corps sur le costume ; celui-ci ne peut d'ailleurs cacher les défauts de conformation. Un corset sanglé à outrance ou un habit rembourré sortant des meilleurs faiseurs enlèvent toute la grâce naturelle au moindre mouvement.

La laideur corporelle est souvent due à notre négligence, elle dénote un manque de goût et une désharmonie de notre être. Si nous avons vraiment le sentiment du beau, nous serions très sensibles à la laideur et nous la repousserions par tous les moyens.

Notre corps ne doit pas être laid si nous avons la volonté d'en corriger les imperfections. N'y pas consacrer ses efforts est la marque d'une grande faiblesse de caractère.

Toute femme d'esprit doit avoir le culte de la beauté, puisqu'elle en a le sentiment instinctif. Le corps nécessite des soins d'hygiène et, pour conserver une forme svelte et élégante, il est indispensable d'exécuter chaque jour les mouvements naturels.

La langueur physique se complaît en elle-même et ne fait que s'accroître avec le temps ; elle apporte une suite d'infirmités et finalement la déchéance de l'organisme. Aucun moyen artificiel ne peut remédier à cet état de dégradation. On peut donner momentanément une apparence de beauté à un corps débile, mais par des moyens trompeurs, qui, loin d'arrêter sa ruine, la précipitent au contraire, en privant la femme des avantages du mouvement et des seuls éléments capables de lui faire retrouver la vigueur perdue.

Avec le manque d'activité physique apparaît le cortège alarmant des troubles nerveux.

Dans l'inaction et sans exercice, l'enfant contracte de mauvaises habitudes, il se tient mal à table, à l'étude, dans son lit, pendant ses récréations ; il se déforme à la longue, et

les déviations de la colonne vertébrale apparaissent à l'époque de sa croissance.

Le nombre de déviés dans les milieux scolaires augmente sans cesse : s'il est de 25 p. 100 pour les petites classes primaires, il arrive à 75 p. 100 pour les classes avancées des lycées et des collèges. L'école est la grande coupable, et les jeunes filles en sont les victimes. Mauvaise hygiène, vie sédentaire, manque d'exercice musculaire, voilà la raison de ces tristes résultats.

Le corset et le costume féminin ont aussi leur part dans la déchéance physique de la femme ; ils restreignent les mouvements respiratoires, compriment la poitrine et le ventre ; une jeune fille entourée de cette cuirasse extérieure se trouve presque dans l'impossibilité de lever les bras ou de se baisser. Les mouvements des membres étant ainsi réduits, les muscles devenus inactifs s'atrophient, le corps s'affaiblit et ne peut plus se maintenir sans l'aide de ces moyens artificiels. La jeune fille ne peut se résigner à abandonner ses instruments de torture dans la crainte de s'effondrer ; et des accidents de toutes sortes, dont le moindre est la hernie, se déclarent dans un corps incapable de se soutenir seul.

Les salons et les salles de bal sont encore plus funestes que l'école à la jeune fille ; elle y respire un air empoisonné, s'accoutume à ces milieux malsains et énervants, au point de ne plus avoir le besoin impérieux de l'air pur et de n'en plus supporter la vivacité et la fraîcheur ; le corps, sensible aux variations de la température et appauvri à l'excès, est alors bien près de se laisser terrasser, sans résistance, par la tuberculose ; il a toujours vécu sur ses réserves sans avoir le moyen de se refaire et de réparer ses forces.

Les aliments même très substantiels sont impuissants pour fortifier un organisme qui languit et ne se les assimile point ; une vie active en plein air est seule capable de donner l'appétit et, avec une bonne digestion, la précieuse gaité. Le repos est aussi nécessaire que l'exercice ; les petites filles peuvent dormir dix heures d'un sommeil exempt de rêves,

si l'exercice leur a été bien mesuré. Elles seront alors fraîches, joyeuses et disposées au travail. Surtout pas de longues flâneries au lit : aussitôt éveillées, aussitôt levées, puis l'ablution d'eau froide, la friction sèche avec une serviette rude, voilà les vrais remèdes à employer.

Le mouvement fouette notre organisme languissant. A l'air pur, notre respiration et notre circulation deviennent intenses et nous font vivre pleinement et complètement. Au repos, il passe à peine dans nos poumons six litres d'air par minute ; en jouant et en courant, il en entre quatre fois plus. Voilà de la bonne dépense accompagnée de vrai bien-être, si nous savons la mesurer et la doser suivant nos forces.

Respirer largement et profondément, mettre en jeu tous les replis de nos poumons, en développant notre poitrine affaissée, et fortifier les parois de notre abdomen, c'est un résultat dont nous sommes assurés par l'exercice bien compris. Nous voyons alors se modifier totalement la forme de notre corps : notre thorax devient large et convexe, le ventre piriforme reprend un volume et une attitude normaux ; comme la poitrine, il se soutient de lui-même.

Les membres, les épaules, le cou, sont solides et charnus ; le dos et les reins acquièrent un beau modelé ; le corps se redresse sans exagération et surtout sans ensellure ; les bras et les jambes sont en harmonie parfaite, et une souplesse générale, jointe à une finesse charmante des attaches, nous donne tous les attributs de la beauté. Si nous sommes guidés par un conseiller connaissant bien l'effet des mouvements sur notre organisme, le résultat est assuré ; livrés à nous-mêmes, nous ne faisons souvent qu'un exercice insuffisant ou mal réparti sur nos organes. La gymnastique est un art fondé sur la science du mouvement ; elle a ses procédés et ses méthodes ; les meilleures sont les plus naturelles ; l'École française ne le cède point aux méthodes étrangères, car la connaissance scientifique et approfondie de nos mouvements est née d'hier et dans notre pays.

Une mère ne reculera pas devant la dépense nécessaire pour essayer de redresser sa fille en mauvais état, elle lui

commandera des vêtements rembourrés ou bardés de fer afin de donner une apparence de solidité et de rectitude à un corps affaîssé sur lui-même. Cet argent serait mieux employé à fortifier son enfant par l'exercice et à lui donner la vigueur réelle que des tuteurs extérieurs ne pourront jamais procurer à son pauvre corps.

D'autres se sont élevés avant nous contre ces abus et ces préjugés sans réussir à convaincre. Les épaules de coton et les colonnes vertébrales d'acier ont encore leurs partisans et cela continuera jusqu'au jour où l'on aura un peu de prévoyance et la volonté de se faire forts.

Tout proteste pourtant contre cette manière d'agir ; un habit qui abolit les mouvements détruit par cela même tout leur charme en enlevant la souplesse et la grâce ; il fait souffrir celle qui le porte et la déforme.

Un pied enfermé dans une chaussure étroite et courte peut paraître plus petit qu'il n'est, mais la démarche gauche et incertaine qui en résulte est la conséquence inévitable de cette exigüité inutile et anormale.

Malheureusement, seules les personnes ayant fait de l'exercice, et de longue date, peuvent comprendre les aberrations du costume, en éviter les dangers pour aimer l'aisance, le naturel et la vraie beauté.

Elles deviendront, nous l'espérons, de plus en plus nombreuses ; les tailleurs devront alors compter avec la structure du corps et s'inspirer un peu plus de son harmonie, au lieu de s'arroger le droit d'en modifier la forme à leur gré. Les bretelles, les bâtons et les planchettes que l'on met dans le dos des enfants n'ont jamais servi qu'à enrichir ceux qui les vendent et depuis Nicolas Andry, le fondateur de la gymnastique orthopédique au xvii<sup>e</sup> siècle, on a toujours combattu leur usage et constaté leur inutilité.

La Française est naturellement gracieuse, elle a l'instinct de l'élégance, elle ne gagne rien à abandonner ses dons naturels, son goût artistique, pour une beauté de convention fort coûteuse et la mettant à la torture. Il lui suffirait d'inscrire l'éducation physique dans la liste des secrets de sa

toilette pour jouir des ressources naturelles dont elle dispose et avoir le charme de la vraie beauté. Echanger sa souplesse, son allure personnelle et même sa santé contre un luxe futile et mal entendu qui n'ajoute rien à ses qualités, c'est une singulière façon d'entendre la coquetterie.

Le perfectionnement réel est en soi, on ne le porte pas sur le dos et on ne l'achète pas comme de beaux habits : il est le résultat d'un effort persévérant et se traduit en bienfaits durables qu'on ne peut plus nous ravir.

## II

### LE REMÈDE AU MAUVAIS ÉTAT ACTUEL

Comment mettre en pratique ces idées justes et leur faire produire leur fruit ? Allons-nous effrayer les parents et les élèves par une nouvelle science abstraite venue mal à propos ? Allons-nous compliquer encore l'enseignement au lieu d'alléger l'esprit ? On impose déjà aux enfants trop d'études absorbantes et tristes ; une foule de professeurs se disputent leur temps et ne laissent plus de place au plaisir.

Si nous voulons faire aimer l'exercice, rendons-le aimable, faisons renaître le goût du mouvement en parlant à l'être moral qui sent et vibre ; réveillons notre nature endormie ; au fond de nous-mêmes sommeille l'homme primitif et sauvage qui végète et souffre d'une vie restreinte, qui étouffe dans la cohue des villes ; lâchons-lui la bride un instant, extériorisons-nous ; que le mouvement soit un véritable émonctoire et une occasion de joie intense.

Point d'automatisme, toujours un acte personnel, des gestes en rapport avec notre besoin d'épanouissement. L'action n'est rien si elle s'arrête au muscle sans toucher notre être moral, sans être empreinte d'un idéal de beauté.

Sans doute, chaque éducation a un but pratique, mais

sans une idée dirigeante, notre horizon est limité et nous demeurons trop terre à terre. L'exercice physique nous ramène aux choses positives, il nous tire du rêve pour nous forcer à l'action, et l'Art capable d'illuminer les noirs moments de notre vie est capable aussi d'ajouter son charme à l'utilité pratique et de faciliter l'effort physique en le rendant moins pénible.

Nous parlons ici aux mères pour le bien de leurs enfants et les mères françaises doivent nous comprendre. Elles veulent toutes leurs enfants beaux et vigoureux ; est-il utile d'insister pour les convaincre de l'utilité de l'exercice ?

Trop souvent, les élèves reviennent de la leçon de gymnastique ennuyées et maussades et se font tirer l'oreille pour y retourner. Est-ce la faute du professeur ? Il faut plutôt accuser les méthodes abstraites d'enseignement. Mettons-nous à la place de l'élève obligé d'absorber une leçon fastidieuse. Ne ferions-nous pas comme lui et ne chercherions-nous pas par tous les moyens d'en être exempté ?

Le médecin de la famille est souvent le complice trop complaisant de cette faiblesse.

L'enfant devrait courir à la séance de gymnastique comme à une récréation ; il suffirait, pour cela, qu'il y trouve un attrait et un plaisir. Des mouvements géométriques ne peuvent le lui procurer. Il faut trouver autre chose, en restant dans les règles d'une bonne hygiène et les limites d'une éducation réelle et pratique.

Les exercices doivent avant tout assurer la santé et remédier aux dangers que font courir à l'enfant les longues heures d'immobilité imposées par l'école. Fatigué d'être assis, il se tient mal, prend une attitude nonchalante qui gêne sa respiration et déforme ses os.

Nous parlerons plus loin de ces déviations légères que toute mère doit savoir reconnaître à leur début et que des exercices spéciaux peuvent prévenir ou faire disparaître. Usités dans la gymnastique médicale, ces exercices sont débarrassés de toute préoccupation esthétique et doivent s'absorber comme un remède. Les vigoureux n'ont que faire

de procédés orthopédiques ennuyeux qui ne répondent pas à leur besoin de mouvement et de plaisir. Tout cela devient pour eux une véritable corvée ; ils abandonnent le maître et l'exercice aussitôt libres. Une gymnastique d'attitudes est tout à fait insuffisante pour la jeunesse, elle ne constitue pas une éducation physique complète, et son moindre défaut est de fatiguer beaucoup l'enfant par des efforts prolongés et par la raideur systématique qu'elle lui impose. Il y a, en effet, d'autres aptitudes physiques à acquérir que la tenue et la rectitude du corps ; l'adresse nous sert à tout moment à utiliser nos forces avec profit ; la souplesse et la grâce sont les indices d'une maîtrise parfaite et d'un degré supérieur d'affinement de notre organisme. Voilà ce qui convient au plus haut degré à la jeune fille, il serait insensé de ne pas le lui donner.

Il faut un moyen d'obtenir à la fois, la vigueur, la rectitude du corps, la souplesse et la grâce ; je crois l'avoir trouvé et je vais exposer en deux mots une manière d'exécuter les mouvements pour en tirer le maximum d'effet sans dépense inutile, sans appareils superflus et cependant en satisfaisant aux buts essentiels de l'éducation physique.

Pour conserver notre machine en bon état, il faut la mettre en mouvement chaque jour et la faire fonctionner intégralement. Nos mouvements habituels sont fort restreints, il y a toujours dans notre corps des parties immobilisées où la circulation du sang est ralentie et presque arrêtée. Nous ne faisons jamais les mouvements complets que permettent nos articulations : par exemple, nous fléchissons constamment le corps en avant pour ramasser un objet à terre et nous amenons les bras devant la poitrine pour écrire ou travailler manuellement, mais nous ne faisons point les mouvements inverses.

De temps en temps, nous sentons cependant le défaut de ces mouvements restreints et nous levons les bras pour bâiller et nous étirer ; la sensation en est agréable et l'instinct nous pousse ainsi à faire un effort salutaire ; c'est cet

effort instinctif que la gymnastique bien comprise se propose de diriger et de régler au mieux.

Assis à notre table de travail, notre vie se ralentit, le sang stagne dans le ventre, dans la poitrine, à la tête, les extrémités se refroidissent ; tous les malaises que l'écolier ressent n'ont pas d'autre raison que l'immobilité.

Le mouvement remédie à cette inaction partielle ou totale du corps. En courant, en jouant à la balle, le sang vient à la peau, il circule abondamment dans tous les organes, leur apporte les aliments réparateurs en les débarrassant de leurs poisons.

Tous les organes trouvent dans le mouvement un regain d'activité ; le cerveau, bénéficiant d'une nutrition plus parfaite, assure le calme et l'équilibre de l'organisme ; la volonté chancelante se ressaisit, et nous goûtons à nouveau le plaisir de vivre.

Nous obtenons déjà un résultat indiscutable en nous remuant simplement et en jouant ; les muscles ont obéi à notre volonté, et ils se nourrissent mieux que dans la vie sédentaire, mais cependant on peut aller plus loin. Malgré un effort intense et soutenu, le muscle ne donne pas toujours toute l'étendue possible de mouvement et pour cela se développe mal, le cas se présente dans la pratique des poids lourds maniés avec difficulté. Les muscles des bras, des épaules, du dos et de la poitrine n'exécutent presque jamais la course complète que permettent nos articulations, aussi sont-ils rarement bien développés.

Si nous voulons entretenir ces muscles en bon état et conserver à nos mouvements leur souplesse et leur étendue, ce n'est certainement pas aux attitudes d'immobilité et aux efforts statiques qu'il faut recourir ; rien n'est plus pénible ni plus contraire à une bonne nutrition. Sans mouvement large et complet, pas de bonne circulation dans le muscle. Le pied nous présente un exemple frappant de dégénérescence produite par la réduction de ses mouvements. En serrés dans des chaussures étroites, les orteils ont perdu leur mobilité primitive presque égale à celle des doigts de la

main. Rien de cette déformation chez les populations qui marchent nu-pieds et font servir cet organe à des fonctions variées. Le vieillard étrique ses mouvements, et ses muscles, atrophiés par un fonctionnement incomplet, n'ont plus ni souplesse ni élasticité. A peine peut-il lever les bras ou se relever lorsqu'il s'est abaissé sur les jambes. On pourrait citer encore bien d'autres exemples de mouvements rendus difficiles ou impossibles par l'habitude de les étriquer, d'en réduire l'étendue ou l'activité.

Ainsi la contraction seule du muscle ne suffit pas à son développement, cette contraction doit être accompagnée de mouvement, et d'un mouvement très étendu. Pendant son allongement, le muscle s'imbibe de sang et y puise ses matériaux de travail ; pendant son raccourcissement, il exprime ce sang comme on exprimerait une éponge. Ces deux phases d'allongement et de raccourcissement sont nécessaires au muscle pour se bien nourrir, tandis que les efforts énergiques avec arrêt de mouvement troublent la respiration et la circulation, fatiguent le cœur et empoisonnent le tissu musculaire.

Les mouvements *éducatifs* doivent avant tout favoriser la nutrition ; ils doivent, en même temps, nous apprendre à nous servir de nos organes. *Les mouvements complets avec indépendance des contractions musculaires peuvent seuls produire ce double résultat.*

Il faut apprendre à contracter isolément un groupe musculaire quelconque en laissant la plus grande souplesse au reste du corps, en cherchant même à relâcher les muscles inutiles au mouvement ; par ce moyen on arrive à une sensation bien nette des localisations des efforts et à la possession complète de ses moyens d'action. Nous gagnons ainsi en adresse, et nous reculons dans tout travail, la limite de notre résistance à la fatigue.

Tout temps d'arrêt brusque dans un exercice est une cause de raideur et de sécheresse, les mouvements arrondis, au contraire, sont toujours souples et gracieux ; les mouvements de circumduction font agir successivement tous les

faisceaux musculaires aboutissant à une articulation et généralisent ainsi le travail dans tout le corps. J'ai été frappé des résultats obtenus au moyen des mouvements arrondis, je les ai appliqués aussitôt à l'éducation physique des jeunes filles. Je les résume ici sous une forme concise et assez nette pour constituer une méthode nouvelle. Ils conviennent également à l'adolescent puisqu'ils donnent la souplesse et la grâce. Leur effet est bien supérieur à celui des attitudes soutenues, si on les exécute largement et avec un rythme convenable. Bien que très énergiques, ils délassent, rectifient sans énerver, s'exécutent chaque jour avec plaisir et n'ont rien de pénible ni de douloureux comme les efforts statiques.

En résumé, la série d'exercices que j'offre aux familles est basée sur le *mouvement continu et complet*, et sur l'*indépendance des contractions musculaires*.

La gymnastique, c'est du *mouvement* et non de l'*immobilité*, et la souplesse ne peut être le résultat de mouvements exécutés avec raideur<sup>1</sup>.

Les exercices, simples et faciles au début, peuvent se compliquer au fur et à mesure des progrès des élèves. Ils consistent à exécuter toujours le mouvement *complet* et continu, sans brusquerie et dans toutes les directions possibles. J'obtiens ainsi simultanément le développement harmonieux et le véritable assouplissement du corps. Je puis à volonté donner la prédominance d'action aux muscles faibles, mais cela est presque inutile ; les mouvements de circumduction ont sur la nutrition un effet assez intense pour n'avoir pas besoin des contractions localisées. Du reste, les luttes et les jeux, en s'ajoutant à ces exercices fondamentaux, forment un système complet tout à fait suffisant. En donnant à la gymnastique une forme aimable et intensive, j'espère inciter les jeunes filles à l'effort énergique, et je

(1) Voir *Bases scientifiques de l'Éducation physique*. Félix Alcan, éditeur. — *Mécanisme et éducation des mouvements*. Félix Alcan, éditeur. — *L'École Française*.

leur offre le moyen de développer ces qualités charmantes et précieuses : la grâce et la beauté.

Je remercie tout particulièrement M<sup>lle</sup> Clémence Karl, mon élève, qui m'a donné son concours pour les illustrations de ce livre et pour les démonstrations publiques, en réalisant à la perfection les mouvements tels que je les ai conçus. J'espère contribuer ainsi à faire sortir de la routine la gymnastique classique conventionnelle, ennuyeuse et trop souvent fermée à toute innovation ; j'ai cherché ainsi à combler la lacune énorme existant entre l'art de la danse et de la mimique et les moyens insuffisants employés jusqu'à ce jour pour assouplir réellement le corps et compléter son perfectionnement.

---

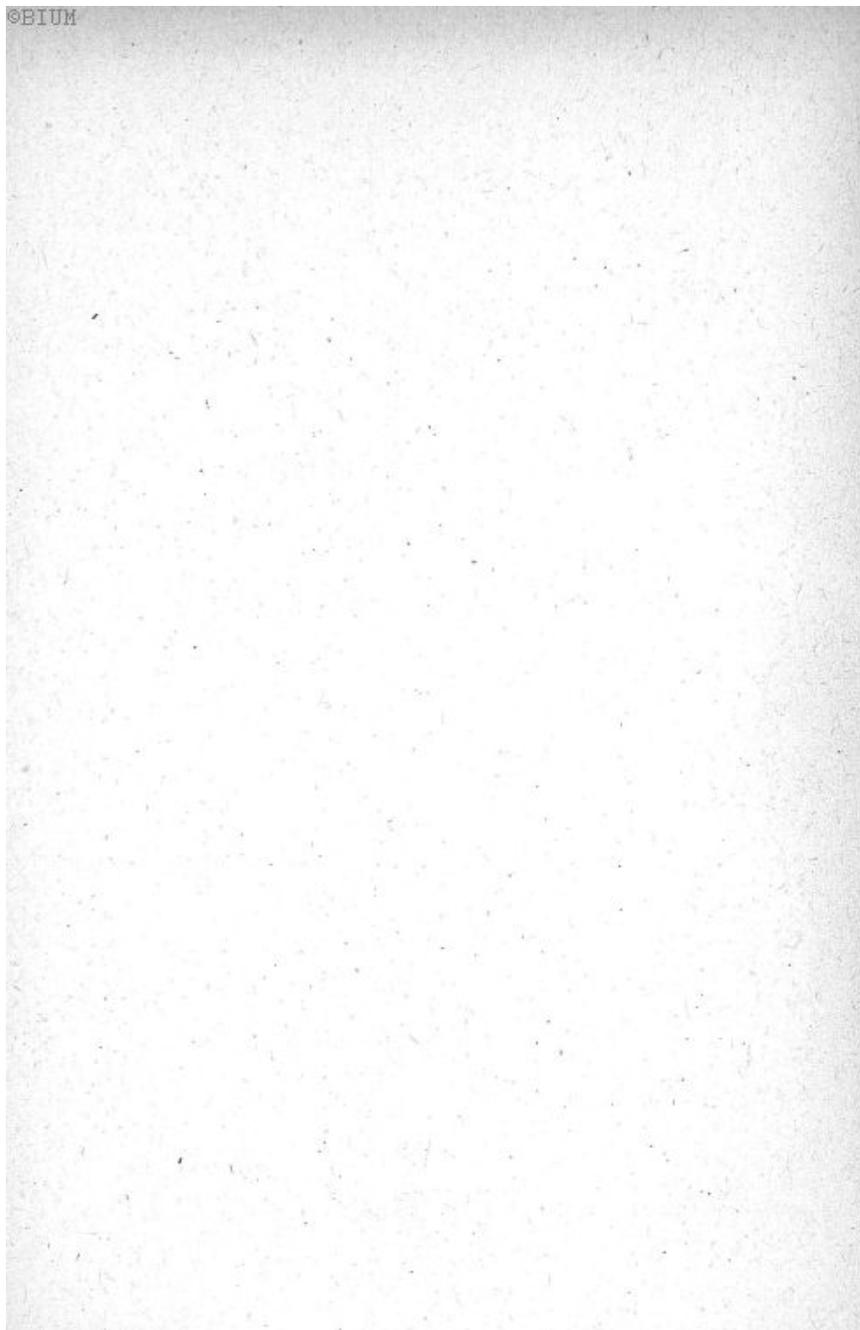
# LIVRE PREMIER

---

## NOUVELLE MÉTHODE D'EXERCICES <sup>1</sup>

*assurant le développement musculaire  
et la santé, la souplesse et l'harmonie du corps,  
au moyen des mouvements naturels.*

(1) Cette méthode a été exposée : dans une communication à l'Académie des Sciences déposée sous pli cacheté le 29 mars 1910; dans une note à la Société de Biologie de Paris, présentée par M. Dastre, le 11 juin 1910; au Congrès d'Hygiène scolaire tenu à Paris du 2 au 7 août 1910 et au 3<sup>e</sup> Congrès international d'Education physique tenu à Bruxelles du 10 au 13 août 1910 où des démonstrations pratiques eurent lieu sous la direction de l'auteur.



## PRINCIPES ET RÉSULTATS DE LA MÉTHODE

---

Les exercices d'assouplissement doivent rechercher, avec le développement musculaire, l'harmonie de nos mouvements ; ils sont exécutés de manière à obtenir, avec le maximum d'effet utile, la nutrition des muscles et l'éducation des centres nerveux qui leur commandent ; les conditions de ces résultats sont les suivantes :

1° Toujours du mouvement et du travail et point d'efforts musculaires avec arrêt.

2° Les mouvements sont étendus, complets, arrondis et continus dans toutes les directions possibles.

3° Les mouvements sont exécutés avec souplesse en laissant dans le repos les muscles dont le concours est inutile.

4° Les extrémités des segments (bras, jambes, tronc) décrivent dans l'espace des lignes sinueuses ne présentant pas d'angles vifs et se rapprochant du cercle, de l'ellipse, de la double boucle et de la spirale.

5° L'axe de ces mouvements coniques est tantôt horizontal, tantôt vertical ou oblique et dans les divers plans verticaux et horizontaux passant par l'épaule ou la hanche.

6° Les mouvements des bras et des jambes sont simultanés ou successifs, symétriques ou asymétriques.

7° La vitesse des divers segments du corps, tête, tronc, bras, main, cuisse, jambe, est en rapport inverse de leur masse respective.

8° L'harmonie d'un mouvement est l'accord parfait entre l'attitude du corps, les actions musculaires, la résistance à vaincre et l'acte ou le travail à accomplir.

En un mot, le développement musculaire est obtenu par un travail continu des muscles depuis leur élongation complète jusqu'à leur raccourcissement total. La souplesse est la conséquence de la localisation bien nette des contractions musculaires et de leur réduction au minimum indispensable à un mouvement donné.

Comme il y a toujours du mouvement, la dépense en tra-

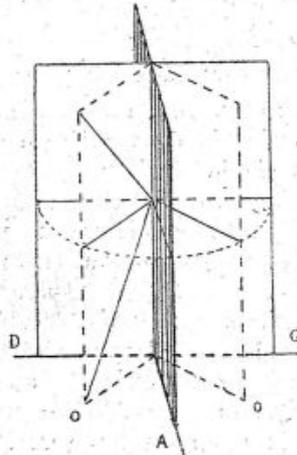
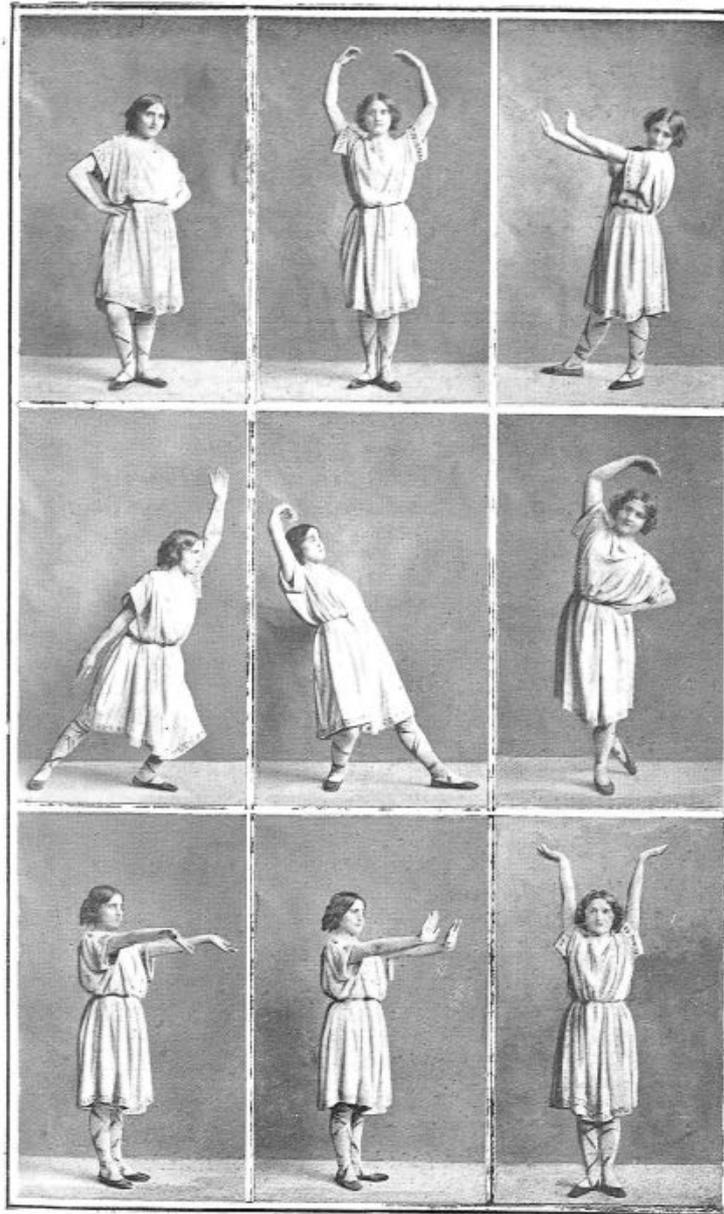
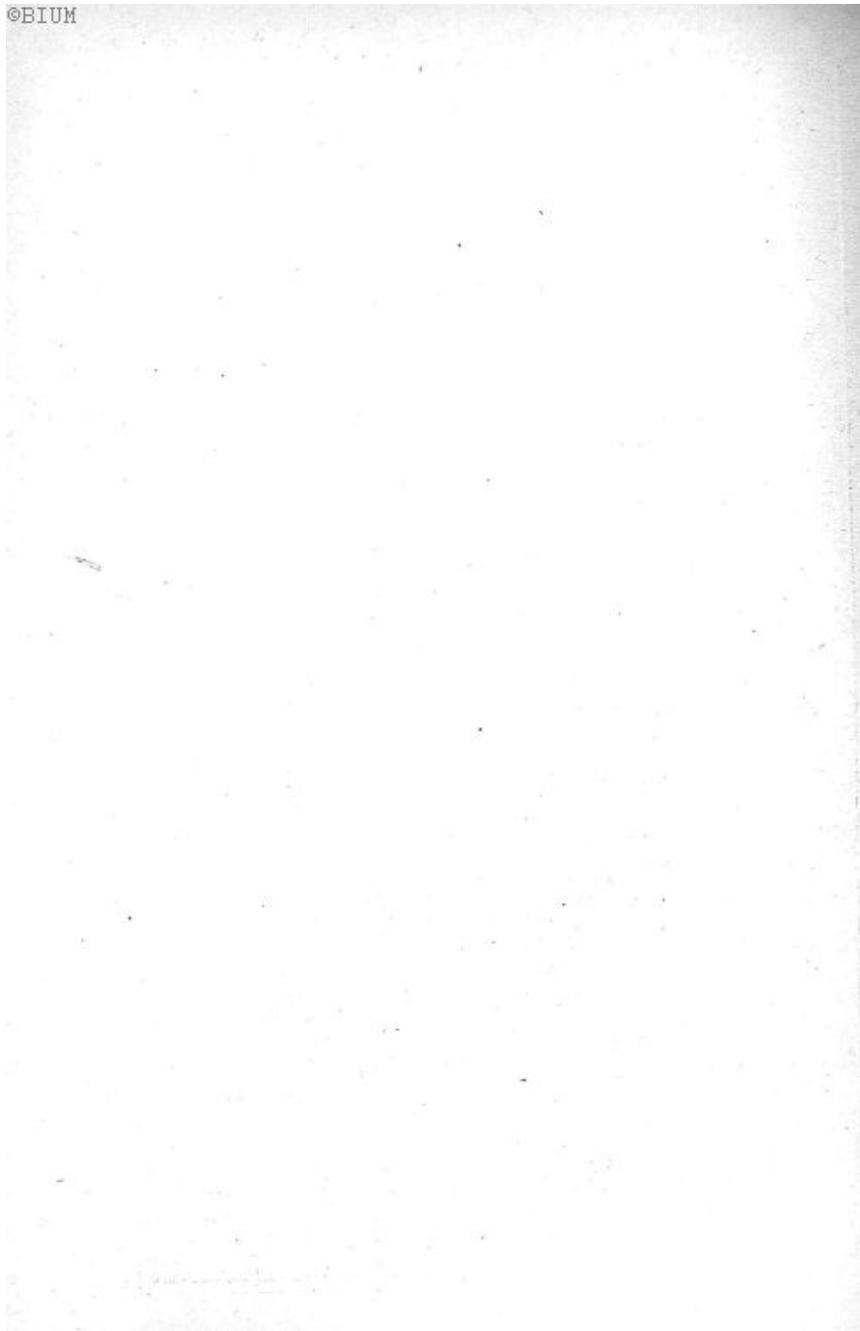


Fig. 1. — Plans verticaux : antérieur A, obliques OO et transversal DG, dans lesquels les mouvements sont exécutés.

vail est importante, l'effort statique énervant et nuisible à la circulation du sang est évité, il n'y a pas d'à-coups mais une tension continue de tous les muscles. Ceux-ci travaillant tous, il y a contraction successive et complète de tous les faisceaux entourant une articulation et par suite un effet mécanique très intense sur la circulation. La nutrition est très active, elle se manifeste par de la chaleur locale et une sensation très nette de délassement et de bien-être général.

De plus toutes les cellules nerveuses motrices correspondant à tous les faisceaux musculaires, à tous les mouvements et à toutes les orientations qu'ils comportent, sont





mises en jeu. Les surfaces articulaires, ligaments et synoviales, bénéficient de l'amplitude du mouvement ; la conséquence est la prise de possession complète de notre appareil locomoteur et la maîtrise de soi-même, conduisant à toutes les applications. L'image mentale du mouvement devient plus nette avec le sens de l'orientation et cette netteté permet d'aborder des mouvements nouveaux et compliqués avec la plus grande facilité.

Les mouvements coniques et continus sont ceux qui fati-

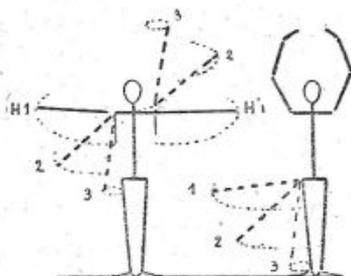


Fig. 2. — Plans horizontaux n<sup>os</sup> 1, 3 et 3, supérieurs et inférieurs, dans lesquels sont exécutés les mouvements des bras et des jambes.

guent le moins ; il est plus aisé d'entretenir un premier élan et d'en changer la direction que d'arrêter un mouvement commencé pour le reprendre de nouveau ; la tension des muscles et des ligaments ne subit ainsi ni chocs ni à-coups et la circulation est grandement favorisée.

*Remarque essentielle.* — Il faut observer dans l'exécution de ces exercices un laisser aller complet, les articulations doivent être toujours prêtes à se fléchir ; on imite ainsi tous les mouvements des animaux et les mouvements usuels. Le chat reste toujours souple et ne se contracte point pour prendre une attitude d'immobilité ; l'aile de l'oiseau, la nageoire du poisson, la patte du chien qui se gratte, l'aviron, le coup de bâton, le coup de marteau de forge décrivent tous dans l'espace des mouvements coniques.

INDICATIONS SUR LA MANIÈRE D'EXÉCUTER  
LES MOUVEMENTS

Les mouvements se distinguent par leur *forme*, leur *direction* et leur *vitesse*.

La *forme* du mouvement est déterminée par la trajectoire

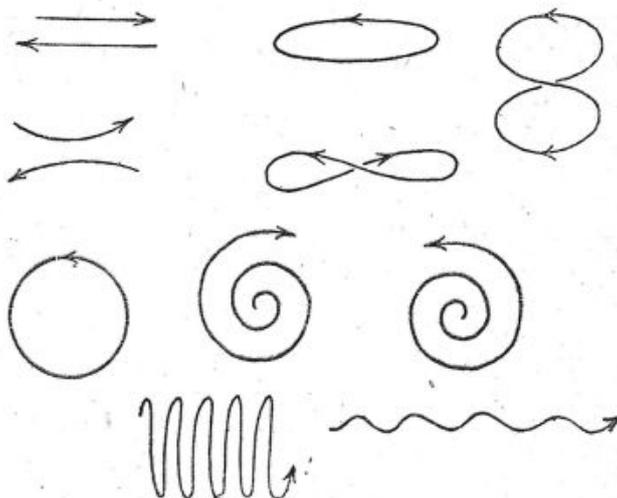


Fig. 2 bis. — Formes des différentes courbes décrites dans l'espace par la tête, les mains et les pieds, dans le mouvement continu et arrondi.

décrite par un point du corps ; elle peut être une courbe plane et quelquefois une ligne droite avec arrêt et retour C'est le mouvement alternatif ou de va-et-vient comme le mouvement de l'archet ou de la scie.

Elle est le plus souvent une courbe gauche en forme d'arc concave ou convexe ou encore une courbe sinueuse ou ondulée.

Elle peut aussi être une courbe fermée de forme circu-

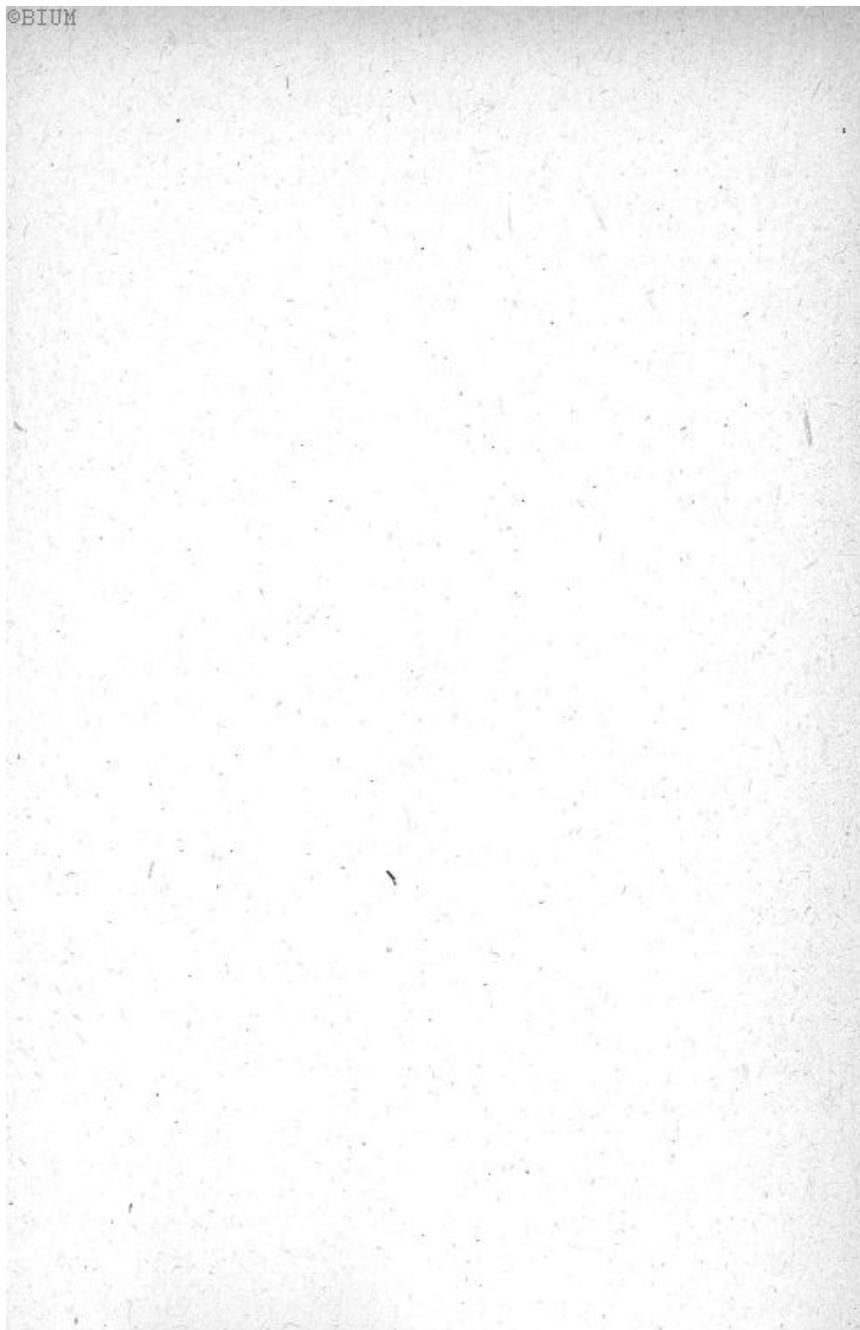
laire, ovale ou elliptique, en forme de huit, une spirale développée à droite, à gauche et de rayon variable.

La *direction* du mouvement, et l'axe des cônes décrits par les membres peut être, par rapport à la position du corps, orientée en avant, en arrière, de côté, en haut, en bas, ou obliquement de côté, en haut et en bas (fig. 1 et 2).

Nous désignerons par *mouvement elliptique horizontal ou vertical* celui dans lequel le grand axe de l'ellipse décrite sera horizontal ou vertical ; de même pour les mouvements en huit.

La *vitesse* des mouvements peut être modérée ou rapide, uniforme ou bien accélérée et retardée. Les figures 1, 2 et 2 *bis* précisent ces formes et les directions fondamentales du mouvement.

---



## PREMIÈRE PARTIE

---

### CHAPITRE PREMIER

#### POSITIONS INITIALES DU CORPS

---

##### POSITIONS DU CORPS ET DES JAMBES

###### STATIONS

###### 1. *Station droite.*

La station droite est difficile à bien prendre ; il faut éviter deux excès contraires : la raideur et la mollesse ; il est cepen-



Fig. 3. — Station droite.

dant nécessaire de faire un effort pour se bien tenir ; cet effort doit avoir pour résultat : d'éviter la voûture du dos, l'aplatissement de la poitrine, la cambrure exagérée des reins, ou mieux de la région lombaire, la proéminence du ventre, la mauvaise position de la tête, et de rectifier l'aplomb des jambes et l'ouverture des pieds.

Le mieux est de contrôler sa tenue, en se regardant dans un miroir ou en s'adossant à un mur vertical contre lequel viendront s'appliquer la nuque, les épaules, les fessiers et les talons, en effaçant le ventre, et en diminuant l'espace compris entre le mur et la région lombaire. La tête est alors droite, les yeux fixés devant soi, les épaules effacées, sans être élevées, la poitrine saillante, les pieds ouverts talons réunis, et les bras pendant naturellement le long du corps, les mains demi-ouvertes, les paumes légèrement dirigées en avant. L'angle des pieds est de 60 degrés environ.

La respiration doit être libre et profonde ; il faut éviter toute raideur, fatigante, ennemie de la beauté et gênant le cours du sang et les mouvements respiratoires.

### 2. Station hanchée.

La station hanchée est une attitude de repos où l'on fait porter le poids du corps presque totalement sur un pied.



Fig. 4. — Stations hanchées sur la jambe gauche et sur la jambe droite.

La jambe qui porte est tendue, et l'autre légèrement fléchie ; la hanche correspondant à cette dernière est abaissée ainsi que l'épaule opposée. La station hanchée n'est pas symétrique ; le corps se déformerait si elle devenait habituelle ; les enfants ne la doivent prendre que par exception, et toujours en alternant le hancher jambe droite avec le hancher jambe gauche.

C'est d'ailleurs une attitude indiquant la nonchalance et la mollesse.

### 3. Station accroupie.

Dans cette attitude le corps est abaissé, il repose sur la pointe des pieds ouverts, les talons joints, les genoux demi-fléchis, le corps et la tête demeurant droits. Il est utile, pour fortifier les jambes, de s'abaisser et de se relever plusieurs fois de suite, mais il faut éviter de fatiguer les genoux

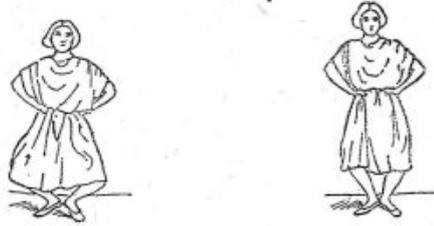


Fig. 5. — Station accroupie à des degrés différents.

en restant trop longtemps immobile dans cette position, et surtout en accentuant trop la flexion des genoux.

### 4. Station debout sur la pointe des pieds.

Le corps s'élève sur la pointe des pieds, en conservant l'attitude aisée et souple de la station droite.

#### POSITIONS FENDUES

Dans les positions fendues les pieds occupent sur le sol diverses positions. Dans la fente en avant et dans la fente en arrière, les talons sont placés de part et d'autre sur la ligne d'avant en arrière ; dans la fente oblique, les talons sont sur la ligne oblique, et dans la fente latérale, les talons sont écartés sur la ligne latérale.

Dans ces différentes fentes les pieds restent ouverts comme dans la station droite ; ils se transportent seulement parallèlement, dans la direction en avant, oblique ou latérale (fig. 6).

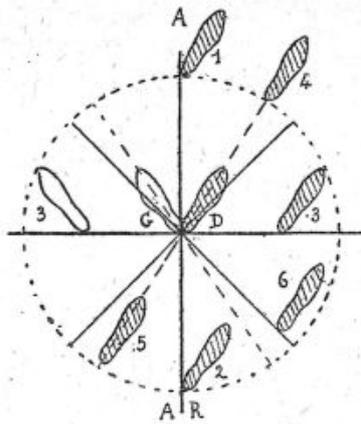


Fig. 6. — Positions des pieds dans les différentes fentes : A-A', ligne d'avant-arrière; G-D, Station droite; G. 1. Fente en avant; G. 2. Fente en arrière; G. 3. Fente latérale; G. 4. Fente oblique en avant; G. 5. Fente croisée; G. 6. Fente oblique en arrière.

Toutes ces positions se prennent également à droite et à gauche.

### 5. Fente en avant tendue.

Étant en station droite, porter le pied droit à deux lon-



Fig. 7. — Fente en avant tendue.



Fig. 8. — Fente en avant tendue d'aplomb sur un pied.

gueurs de pied environ, le talon se déplaçant sur la ligne d'avant en arrière, la pointe restant ouverte. Le corps doit

reposer également sur les deux pieds à plat sur le sol, les genoux tendus.

**6. Fente en avant tendue d'aplomb sur un pied.**

En amenant le corps sur la jambe en avant, étant en fente tendue, on se trouve en position tendue d'aplomb sur le pied d'avant (fig. 8). On arrive également à cette position en plaçant le pied droit en arrière par la pointe, la jambe tendue.

Dans ces positions le corps reste vertical.

**7. Fente en avant fléchie.**

Étant en station droite, porter le pied droit en avant à deux longueurs de pied au moins, le talon sur la ligne d'avant en arrière, la pointe restant ouverte, le genou fléchi,

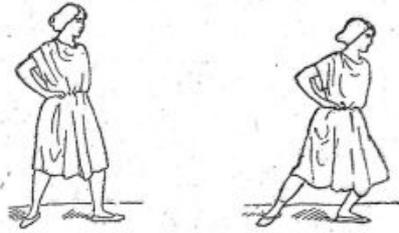


Fig. 9. — Fente en avant fléchie.

la jambe verticale. La jambe gauche, qui est en arrière, reste tendue, et le corps s'incline en avant, demeurant dans le prolongement de cette jambe quelle que soit l'étendue de la fente ; l'inclinaison du corps augmente donc avec celle-ci. Dans la fente à fond on fléchit davantage le genou qui est en avant (fig. 26).

**8. Fente en arrière.**

Étant en station droite, porter le pied droit en arrière à deux longueurs de pied environ, le talon sur la ligne d'avant en arrière, la pointe restant ouverte, le genou fléchi ; la

jambe gauche en avant reste tendue, et le corps s'incline



Fig. 10. — Fente en arrière et fente latérale.

en arrière, demeurant dans le prolongement de cette jambe. Le poids du corps se porte ainsi sur le pied arrière.

#### 9. *Fentes obliques.*

Les fentes obliques, en avant ou en arrière, s'exécutent, comme les précédentes, en portant le pied sur la ligne oblique en avant ou en arrière (fig. 6), la pointe restant ouverte.

#### 10. *Fente latérale tendue.*

Étant en station droite, porter le pied droit sur la ligne latérale à deux longueurs de pied environ, le corps repo-



Fig. 11. — Fente latérale tendue et fente latérale sur la plante des pieds.

sant également sur les deux pieds à plat, la pointe restant ouverte.

**11. Fente latérale fléchie.**

Porter le pied droit, à droite, sur la ligne latérale, comme précédemment, le genou fléchi et ouvert, la jambe gauche



Fig. 12. — Fente latérale fléchie.

reste tendue, et le corps s'incline de côté dans le prolongement de cette jambe.

**12. Fente croisée.**

Étant en station droite, porter le pied droit derrière le pied gauche, et dans la direction de la ligne oblique à gauche, le corps reste droit et repose également sur les deux pieds à plat.

**13. Fente croisée, d'aplomb sur une jambe.**

Porter le pied droit comme il est dit précédemment, le



Fig. 13. — Fentes croisées d'aplomb sur une jambe.

talon levé et le corps reposant sur le pied gauche. On se

trouve alors en fente croisée d'aplomb sur la jambe gauche.

Les fentes : tendue, en avant fléchie, latérale et latérale fléchie peuvent aussi se faire les talons levés, le corps reposant sur la pointe des pieds (n<sup>os</sup> 5, 7, 10 et 11).

#### STATIONS SUR UN PIED

##### 14. Station sur un pied.

La station peut être tendue, le corps légèrement incliné

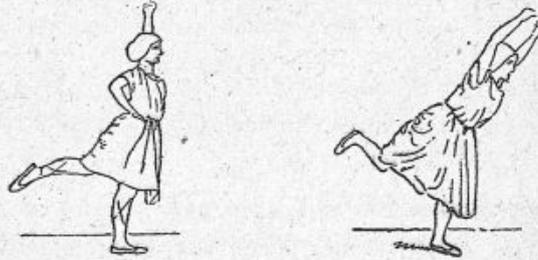


Fig. 14. — Station sur un pied bras élevés.

en avant et reposant sur le pied à plat, ou sur la pointe du pied (fig. 14), l'autre jambe portée en arrière.

##### 15. Station fléchie sur un pied.

La station fléchie sur un pied est plus élégante ; le corps

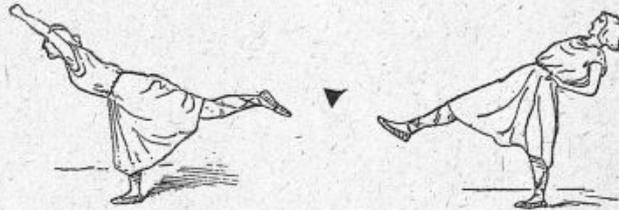


Fig. 15. — Station fléchie sur un pied le corps penché en avant et en arrière.

incliné en avant, repose sur le pied à plat, ou sur la pointe

du pied droit, le genou fléchi, la jambe portée en arrière et légèrement arrondie.

**16. Station fléchie sur un pied, corps penché latéralement.**

Le corps est penché à droite et repose sur le pied droit à plat, ou sur la pointe. La jambe gauche est portée latéralement à gauche et légèrement arrondie.

On étudiera séparément les positions des jambes. Pour



Fig. 16. — Station sur un pied, le corps penché latéralement.

cela, on conservera aux bras une attitude unique et simple, les mains aux hanches par exemple. On compliquera ensuite ces diverses stations par des attitudes du corps et des bras les plus variées, comme le montrent les figures ci-contre et comme il est indiqué plus loin aux exercices d'équilibre.

#### POSITIONS DES BRAS

Sauf exception, c'est-à-dire lorsqu'il s'agit de mouvements gymnastiques n'ayant d'autre but que de localiser la contraction musculaire aux muscles du dos, les bras sont toujours arrondis. Les angles des divers segments : bras, avant-bras et mains, doivent être harmonieux ; ils enveloppent une courbe régulière et douce, convexe, se rapprochant du cercle ou de l'ellipse. Une flexion plus accentuée de l'avant-bras entraîne une flexion plus grande de la

main, et inversement. Les doigts sont fléchis naturellement, l'index un peu moins que le petit doigt. Cela est plus gracieux que de les serrer les uns contre les autres.

Les mouvements des bras se font dans les plans antérieur, obliques et latéraux. Ils sont symétriques ou asymétriques. Voici quelques positions principales :

#### POSITIONS SYMÉTRIQUES

Dans le plan latéral :

##### 17. *Position horizontale des bras* <sup>(1)</sup>.



Fig. 17. — Position horizontale, oblique et verticale des bras.

##### 18. *Position verticale.*

##### 19. *Position intermédiaire.*

Dans le plan antéro-postérieur :

##### 20. *Position horizontale.*

Dans cette attitude les bras sont placés horizontalement en avant et les mains sont tournées en avant ou en arrière (fig. 18).

(1) Dans les inclinaisons du tronc on conserve cette appellation, qui semblerait fautive si on considère la position des bras dans l'espace et non par rapport au tronc.

Nous employons également les quatre attitudes clas-

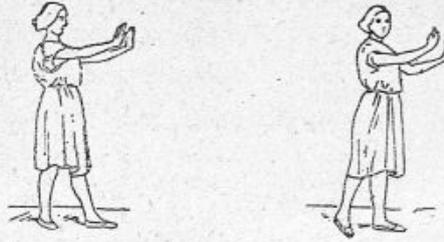


Fig. 18. — Position des bras en avant.

siques : mains aux hanches, aux épaules, à la nuque, à la poitrine.

### 21. Mains aux hanches.

Les mains sont placées sur le bord supérieur des hanches les pouces en arrière, les doigts joints, les mains et les poi-



Fig. 19. — Mains aux hanches, aux épaules, à la nuque et à la poitrine.

gnets très souples, légèrement fléchis ; les épaules sont effacées.

### 22. Mains aux épaules.

Les coudes sont fléchis et abaissés dans le plan latéral, les poignets et les mains sont arrondis et reposent, sans raideur, sur l'épaule.

**23. Mains à la nuque.**

Les coudes sont élevés et fléchis dans le plan latéral, les paumes des mains en avant et appuyées contre la nuque.

**24. Mains à la poitrine.**

Les avant-bras sont horizontalement placés devant la poitrine, les coudes sont fléchis dans le plan latéral, et les paumes des mains dirigées vers le sol.

## POSITIONS ASYMÉTRIQUES

Dans le plan latéral :

**25. Bras dirigés du même côté, à la position horizontale.**

**26. Bras droit à la position horizontale, bras gauche à la position verticale.**

**27. Bras droit à la position verticale, bras gauche en station droite.**

**28. Bras droit à la position horizontale en avant, bras gauche à la position verticale.**

Ces positions des bras peuvent se prendre également



Fig. 20. — Positions asymétriques du bras correspondant aux exercices n<sup>os</sup> 25, 26 et 27.

dans le plan vertical oblique, mais il vaut mieux, pour contribuer au redressement du corps, accentuer toujours le mouvement des bras en arrière.

## POSITIONS DE LA TÊTE

**29. Tête inclinée en arrière.**

**30. Tête inclinée latéralement.**

**31. Tête tournée de côté et montrant le profil de la face.**



Fig. 21 et 22. — Inclinaisons et rotation de la tête exercices 29, 30, 31 et 33.

**32. Tête tournée de trois quarts dans le plan oblique.**

**33. Tête tournée de trois quarts et inclinée en arrière dans le plan oblique.**

Ces différentes positions de la tête accompagnent les mouvements des bras. Les yeux suivent la direction de ces mouvements.

COMBINAISONS DES POSITIONS DES JAMBES ET DU CORPS  
AVEC LES ATTITUDES DES BRAS

Les positions précédentes du corps, des jambes, des bras, peuvent se combiner à l'infini ; nous en verrons des exemples dans les mouvements synthétiques, et surtout dans l'improvisation.

En voici quelques-unes à titre d'exercices :

**34. Fente en avant fléchie à droite, bras à la position verticale (fig. 23).**

**35. Fente en avant fléchie à droite, talon arrière levé,**



Fig. 23. — Fente en avant fléchie, bras élevés.



Fig. 24. — Fente en avant fléchie, bras en arrière.



Fig. 25. — Fente latérale tendue, bras horizontaux de côté.

**bras gauche à la position verticale et bras droit abaissé (fig. 29).**

**36. Fente en avant tendue, bras en avant à la position horizontale (fig. 18).**



Fig. 26. — Fente en avant à fond, bras horizontaux de côté.



Fig. 27. — Fente à fond en arrière, bras verticaux.

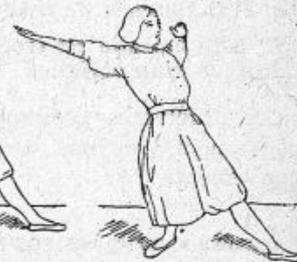


Fig. 28. — Fente en arrière à fond, bras horizontaux de côté.

**37. Fente droite en arrière, bras à la position horizontale, dans le plan latéral (fig. 28).**

38. Fente droite en arrière, bras à la position intermédiaire (fig. 32).

39. Fente droite en arrière, bras droit à la position verticale, bras gauche à la hanche (fig. 30).



Fig. 29. — Fente en avant, un bras élevé, l'autre abaissé.



Fig. 30. — Fente en arrière, un bras élevé, l'autre abaissé.

40. Fente latérale tendue, bras à la position horizontale dans le plan latéral (fig. 25).

41. Fente latérale droite fléchie, bras droit à la position verticale, bras gauche à la hanche (fig. 33).



Fig. 31. — Fente à fond en avant, bras demi-fléchis de côté.



Fig. 32. — Fente à fond en arrière, bras de côté dans la position intermédiaire.

42. Fente croisée à droite le corps d'aplomb, bras droit à la position verticale, bras gauche abaissé.

43. Fente croisée d'aplomb sur une jambe avec bras du même côté (fig. 34).

**44. Fente croisée, talon levé, avec bras du même côté, à la position horizontale et inclinaison inverse du tronc.**

**45. Fente croisée, talon levé une main à la hanche, l'autre bras élevé (fig. 35).**



Fig. 33. — Fente latérale fléchie, un bras élevé, l'autre à la hanche. Fig. 34. — Fente croisée, bras du même côté. Fig. 35. — Fente croisée, le corps incliné, un bras élevé, l'autre à la hanche.

**46. Fente croisée, talon levé, avec un bras à la position horizontale et l'autre à la position verticale (fig. 37).**

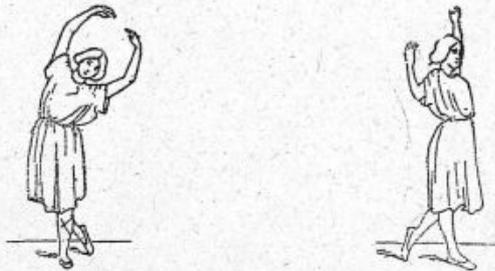


Fig. 36. — Fente croisée, bras verticaux, corps incliné. Fig. 37. — Fente croisée, un bras horizontal, l'autre à la position intermédiaire.

**47. Station fléchie sur le pied droit, corps penché en avant, bras droit élevé et bras gauche abaissé (fig. 14).**

**48. Station fléchie sur le pied droit, corps penché latéralement, le bras droit élevé et le gauche porté latéralement (fig. 16).**

Ces exercices d'attitude doivent être exécutés avec la plus grande attention ; on y reviendra sans cesse avant d'aborder les marches et les mouvements continus et liés qui en constituent la synthèse. Tous les exercices ont été indiqués en commençant à droite ; on les répétera, bien entendu, du côté gauche.

## CHAPITRE II

### EXERCICES DE SOUPLESSE DES BRAS

L'assouplissement du corps ne peut être obtenu que par des mouvements indépendants, et par la maîtrise complète de nos muscles ; il faut arriver à avoir, de nos mouvements, des sensations bien nettes, qui amènent à la précision parfaite des efforts nécessaires à nous mouvoir dans toutes les directions, et avec des vitesses variées. Le rythme des mouvements, leur exécution dans tous les sens avec le maximum d'amplitude, la souplesse complète que nous conservons au reste du corps sont les éléments de la gymnastique véritablement éducative. La raideur se caractérise par des mouvements anguleux ; la souplesse et la grâce, par des mouvements arrondis et justes, sans énergie perdue ou mal utilisée.

Les exercices qui suivent sont méthodiquement classés pour assouplir et développer le corps. Tous les mouvements de l'épaule, des bras, des mains, des jambes et du tronc assurent la pleine possession de tous les groupes musculaires essentiels et donnent, avec l'équilibre et la force, le moyen d'aborder, sans grande difficulté, les combinaisons de mouvements les plus compliqués.

La souplesse et la force, toujours associées, nous donnent la manière d'utiliser au mieux notre énergie dans tous les cas. C'est évidemment là le résultat indispensable d'une bonne éducation.

#### MOUVEMENTS DE L'ÉPAULE

*49. Porter le moignon de l'épaule en haut, en bas, en avant et en arrière.*

50. *Circumduction du moignon de l'épaule d'avant en arrière et d'arrière en avant, sans contraction des bras.*

#### MOUVEMENTS DES BRAS ÉTENDUS

##### MOUVEMENTS SIMPLES ET COMPLETS DANS TOUS LES PLANS

51. *Élever les bras étendus dans les divers plans verticaux jusqu'à l'horizontale.*

Station droite :

1. Élever les bras en avant ;
2. Les abaisser ;
3. Élever les bras dans une position oblique ( $30^\circ$ ) ;
4. Les abaisser ;

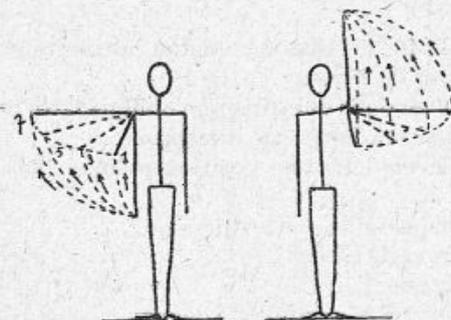


Fig. 38.

Fig. 39.

5. Élever les bras dans une position oblique plus accentuée ( $60^\circ$ ) ;
6. Les abaisser ;
7. Élever les bras de côté ;
8. Les abaisser.

Le mouvement vient exclusivement de l'épaule, le corps n'a pas à bouger ; les bras restent étendus dans tous leurs segments, les doigts de la main sont joints et dans le prolongement de l'avant-bras, les paumes verticales et se faisant face (fig. 38).

Aux temps 2-4-6-8, les bras, en s'abaissant, doivent dépasser la verticale et se porter au maximum de l'abduction en arrière. Il en est de même au temps 7, où les mains doivent être portées le plus en arrière possible.

Le rythme de ces mouvements est lent, environ 40 à la minute ; on doit prolonger le temps principal où les bras sont abaissés.

Observer la plus grande souplesse de tout le corps, et respirer librement.

*Ces indications se rapportent à tous les mouvements qui suivent et ne seront plus répétées.*

**52. Les bras horizontalement placés en avant, les abaisser le plus possible en arrière dans les différents plans verticaux.**

Station droite, les bras en avant et horizontaux :

1. Abaisser les bras ;
2. Les élever dans une direction oblique ( $30^{\circ}$ ) ;
3. Les abaisser dans cette direction ;
4. Les élever dans une position oblique plus accentuée ( $60^{\circ}$ ) ;
5. Les abaisser dans cette direction ;
6. Les élever de côté ;
7. Les abaisser ;
8. Les élever à la position de départ.

**53. Les bras horizontalement placés en avant, les élever étendus dans les divers plans verticaux, en 8 temps.**

Station droite, les bras en avant et horizontaux :

1. Élever les bras en avant jusqu'à la verticale ;
2. Les abaisser jusqu'à l'horizontale en les ouvrant légèrement à  $30^{\circ}$  ;
3. Les élever dans le plan oblique ;
4. Les abaisser en les ouvrant légèrement à  $60^{\circ}$  ;
5. Les élever dans ce plan ;
6. Les abaisser en les ouvrant dans le plan latéral ;

7. Les élever dans le plan latéral ;

8. Les abaisser.

L'élévation du bras doit être portée au delà de la verticale, jusqu'aux limites permises par l'articulation de l'épaule ; il en est de même du mouvement dans le plan latéral. Sans ces conditions, le mouvement perd toute son énergie et tout son effet (fig. 39).

**54. De la station droite, élever verticalement les bras étendus dans les divers plans verticaux en 8 temps.**

Le mouvement du bras doit être fait avec toute l'amplitude possible en bas et en haut. A chaque abaissement

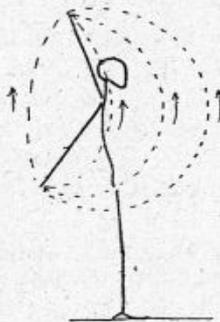


Fig. 40.

de bras, changer la direction du plan du mouvement, comme dans l'exercice précédent (fig. 40).

Le mouvement doit être continu et sans à-coups.

On fera la même série de mouvements en partant de la position verticale, mais en changeant la direction du plan du mouvement à chaque élévation de bras.

Tous les mouvements simples dans les plans verticaux s'exécutent dans deux plans obliques : l'un à  $30^{\circ}$ , l'autre à  $60^{\circ}$ .

## MOUVEMENTS DANS LES PLANS HORIZONTAUX

Ces mouvements se font les bras étendus, dans les cinq plans horizontaux. Les mains se tournent progressivement en supination lors de l'écartement des bras, et en pronation, lors du rapprochement, comme il suit :

1. Bras horizontaux en avant, paumes des mains en dessous ;
2. Bras obliques à  $45^{\circ}$ , paumes verticales ;
3. Bras latéraux, paumes en dessus.

Revenir de même à la position. Le mouvement doit se faire sans brusquerie et d'une manière continue.

Afin d'avoir la sensation bien nette du mouvement de l'extrémité des doigts dans le plan horizontal, on exécutera les exercices qui suivent en écartant et en rapprochant les bras, les doigts restant dans un même plan horizontal ; on changera de plan en élevant ou en abaissant les bras à la hauteur des plans décrits par la main. Exemple :

**55. Écarter les bras étendus, dans les plans horizontaux supérieurs.**

Station droite, bras en avant et horizontaux :

1. Écarter les bras dans le plan n<sup>o</sup> 1<sup>1</sup> ;
2. Revenir en avant, en les élevant au plan n<sup>o</sup> 2 ;
3. Les écarter dans ce plan ;
4. Revenir en avant, en les élevant au plan n<sup>o</sup> 3 ;
5. Les écarter dans ce plan ;
6. Revenir en avant dans le plan n<sup>o</sup> 3.

Et inversement en descendant, en 6 temps, pour revenir à la position de départ (fig. 41).

**56. Écarter les bras étendus, dans les plans horizontaux inférieurs.**

Station droite, bras en avant et horizontaux (fig. 41) :

(1) Les numéros des plans correspondent aux indications de la figure.

1. Écarter les bras dans le plan n° 1 ;
2. Les ramener en avant, en les abaissant au plan n° 2 ;
3. Les écarter dans ce plan ;
4. Les ramener en avant, en les abaissant au plan n° 3 ;



Fig. 41.

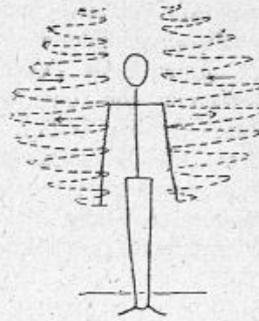


Fig. 42.

5. Les écarter dans ce plan ;
6. Les ramener en avant dans le plan n° 3.

**57. Écarter les bras étendus, dans les cinq plans horizontaux, en partant du plan inférieur, ou du plan supérieur, en 10 temps.**

**58. Mouvement continu et horizontal des bras, dans des plans de plus en plus élevés et, inversement, de plus en plus abaissés.**

Les mains s'écartent dans un plan horizontal, et reviennent devant le corps, en s'élevant légèrement suivant une ligne oblique. Le mouvement en zigzag continue ainsi jusqu'à la verticale, en montant insensiblement et en formant l'escalier ; l'écartement des bras se fait en arrière avec la plus grande amplitude possible ; la paume des mains se tourne progressivement en dessus lorsque les bras s'écartent, et en dessous lorsqu'ils reviennent en avant (fig. 42).

## MOUVEMENTS CONIQUES ELLIPTIQUES DES BRAS

1° *Mouvements dans les divers plans verticaux.*

De la position droite les bras s'élèvent étendus jusqu'à la position verticale, puis s'abaissent ; les mains décrivent une ellipse très allongée dont l'axe est dans le plan vertical.

Ce mouvement s'exécutera d'abord dans chaque plan séparément, soit dans le plan vertical antérieur, soit dans le plan vertical oblique à  $45^{\circ}$ , soit dans le plan vertical latéral. Puis il s'exécutera d'une manière continue, en passant successivement d'un plan à l'autre, après chaque abaissement de bras.

L'amplitude du mouvement sera complète et le rythme lent.

59. *Mouvement elliptique vertical antérieur.*

1. Élever les bras étendus ;
2. Les abaisser.

L'élévation des bras peut se faire en dedans ou en dehors,



Fig. 43.

suivant qu'on commence l'ellipse par la partie interne ou par la partie externe de la courbe (fig. 43).

**60. Mouvement elliptique vertical oblique à 45°.**

1. Élever les bras étendus dans le plan oblique ;
2. Les abaisser.

**61. Mouvement elliptique vertical latéral.**

1. Élever les bras étendus dans le plan latéral ;
2. Les abaisser.

**62. Mouvements elliptiques verticaux successifs.**

1. Élever les bras dans le plan vertical antérieur ;
2. Les abaisser dans ce plan ;
3. Les élever dans le plan vertical oblique à 45° ;
4. Les abaisser dans ce plan.
5. Les élever dans le plan latéral ;
6. Les abaisser.

Revenir à la station droite, en élevant et en abaissant les bras de la même manière, en 6 temps.

Dans les six premiers temps, on décrira la partie extérieure de l'ellipse dans l'élévation des bras, et la partie intérieure dans l'abaissement ; dans les six derniers temps on décrira la partie intérieure de l'ellipse dans l'élévation des bras, et la partie extérieure de la courbe dans l'abaissement.

**2° Mouvements dans les divers plans horizontaux.**

Les bras placés en avant, s'écartent, étendus, latéralement ; les mains décrivent une ellipse très allongée dans le plan horizontal (fig. 45).

Ce mouvement s'exécutera d'abord dans chaque plan horizontal, séparément, soit dans le plan horizontal n° 1, soit dans le plan horizontal n° 2, etc. ; puis il se fera d'une manière continue, en passant successivement d'un plan à l'autre, partant du plan horizontal inférieur ou du plan horizontal supérieur.

Tourner la paume des mains en haut au moment de leur rapprochement. Si l'on commence l'ellipse par la courbe inférieure, les mains seront donc dirigées vers l'intérieur

de l'ellipse ; si on la commence par la courbe supérieure, les mains seront dirigées vers l'extérieur de l'ellipse.

Le mouvement se fera avec toute l'amplitude possible et à un rythme lent.

**63. Mouvement elliptique horizontal dans le plan supérieur n° 1<sup>(1)</sup>.**

Bras horizontalement placés en avant :

1. Écarter les bras, les doigts décrivant la partie inférieure de l'ellipse, paumes tournées en haut ;

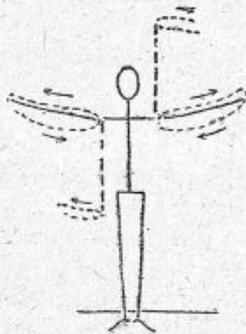


Fig. 44.

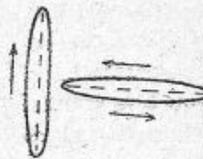


Fig. 45.

2. Revenir en avant en décrivant la partie supérieure de l'ellipse, paumes tournées en bas.

Exécuter le même exercice en commençant à décrire la partie supérieure de l'ellipse (fig. 44).

**64. Mouvement elliptique dans le plan horizontal supérieur n° 2.**

**65. Mouvement elliptique dans le plan horizontal supérieur n° 3.**

**56. Mouvement elliptique dans le plan horizontal inférieur n° 2.**

(1) Cette dénomination, géométriquement inexacte, suffit pour indiquer la direction du mouvement autour des différents plans.

**67. Mouvement elliptique dans le plan horizontal inférieur n° 3 (fig. 44).**

**68. Mouvement elliptique continu dans les plans horizontaux.**

Bras placés en avant à la hauteur du plan horizontal inférieur n° 3 :

1. Écarter les bras en décrivant la moitié supérieure de l'ellipse ;
2. Les rapprocher en décrivant la moitié inférieure ;
3. Les écarter comme précédemment, dans le plan inférieur n° 2 ;
4. Les rapprocher ;
5. Les écarter dans le plan n° 1 ;
6. Les rapprocher ;
7. Les écarter dans le plan supérieur n° 2 ;
8. Les rapprocher ;
9. Les écarter dans le plan supérieur n° 3 ;
10. Les rapprocher.

Revenir à la position de départ, en passant par les mêmes plans horizontaux, en 10 temps, en écartant les bras, paumes des mains en haut, et en les rapprochant, paumes des mains en bas. Décrire la courbe inférieure des ellipses en écartant les bras, et la courbe supérieure en les rapprochant.

3° *Mouvements dans les plans obliques.*

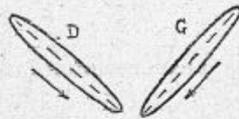


Fig. 46.

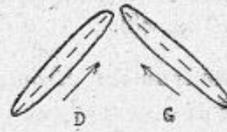


Fig. 47.

**69. Mouvement elliptique dans le plan oblique en dehors de haut en bas (fig. 46).**

**70. Mouvement elliptique dans le plan oblique en dehors de bas en haut (fig. 47).**

## MOUVEMENTS CONIQUES CIRCULAIRES DES BRAS

Ces mouvements se font d'abord avec peu d'amplitude ; on augmente ensuite le rayon du cercle décrit par l'extrémité des doigts.

**71. Mouvement circulaire, les bras horizontalement étendus en avant.**

Décrire de petits cercles avec les mains, les bras étendus horizontalement en avant ; commencer les cercles de dedans



Fig. 48.

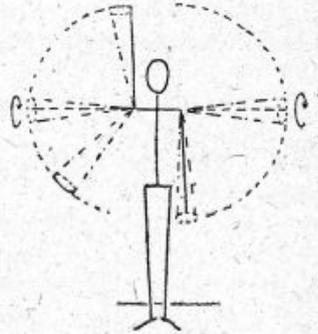


Fig. 49.

en dehors et de haut en bas, et les décrire ensuite en sens inverse (fig. 48).

**72. Mouvement circulaire, les bras étendus latéralement.**

Bras étendus latéralement : décrire avec les mains des petits cercles (fig. 49).

**73. Mouvement circulaire, les bras étendus verticalement.**

Bras élevés verticalement : décrire avec les mains des petits cercles. On pourra faire les mêmes exercices, les bras

étendus obliquement dans toutes les positions intermédiaires (fig. 49).

#### MOUVEMENTS EN 8 DES BRAS

Les mouvements en huit se font également avec grande amplitude, les bras restant étendus. Les courbes décrites sont allongées et leur axe peut être, comme celui des ellipses, dirigé verticalement dans les divers plans verticaux : antérieur, oblique, latéral, ou horizontalement dans

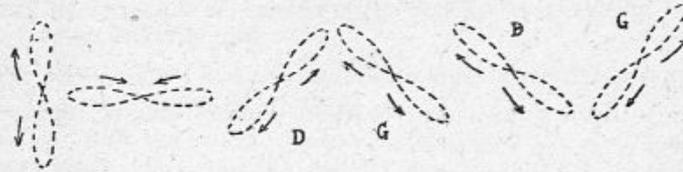


Fig. 50

Fig. 51.

Fig. 52.

les divers plans horizontaux : n° 1, n° 2, n° 3, etc., ou obliquement de dedans en dehors et inversement (fig. 50, 51 et 52).

Dans les mouvements verticaux en huit, les paumes des mains sont dirigées en dedans en descendant et en dehors en montant, lorsqu'on les commence de haut en bas et de dehors en dedans.

Dans les mouvements horizontaux en huit, les paumes des mains sont tournées en haut en écartant les bras et en bas en les rapprochant.

Les mouvements verticaux en huit peuvent s'exécuter les bras partant de la station droite, de la position verticale ou de la position horizontale et dans deux sens différents.

#### 74. *Mouvement vertical en 8, dans le plan antérieur.*

Station droite :

Décrire avec les mains une courbe en huit allongée verti-

calement dans le plan antérieur. Les mains en s'élevant



Fig. 53.

ainsi qu'en s'abaissant s'écartent d'abord, puis se rapprochent.

**75. Mouvement vertical en 8, dans le plan oblique.**

**76. Mouvement vertical en 8, dans le plan latéral.**

**77. Exécuter successivement les mouvements 74, 75 et 76.**

**78. Mouvement horizontal en 8, dans le plan horizontal n° 1.**

Bras étendus horizontalement en avant :



Fig. 54.

Décrire avec les mains une courbe en huit allongée hori-

zontalement dans le plan n° 1. Les mains en s'écartant le plus possible en arrière, ainsi qu'en se rapprochant, s'élèvent d'abord, puis s'abaissent légèrement.

Même mouvement dans les plans horizontaux supérieurs ou inférieurs.

**79. Mouvement oblique en 8, de dedans en dehors et de haut en bas.**

Les mains décrivent une courbe allongée en huit inclinée en dehors et en haut (fig. 51).

**80. Mouvement oblique en 8, de dehors en dedans et de bas en haut (fig. 52).**

**81. Mouvement continu en 8 dans des plans horizontaux de plus en plus rapprochés.**

Les bras en avant, horizontalement placés, décrivent des courbes très allongées en huit dans la direction latérale,

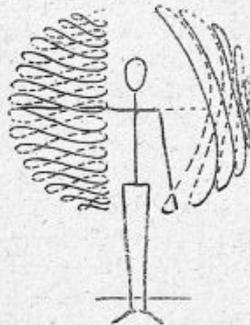


Fig. 55.



Fig. 56.

et s'élèvent un peu après chaque courbe tracée jusqu'à un plan horizontal très élevé ; puis ils s'abaissent en décrivant des courbes allongées dans des plans horizontaux inférieurs et très rapprochés.

Le mouvement est lent et continu ; il se fait suivant un

trajet en zigzag dans des plans horizontaux de plus en plus élevés ou de plus en plus abaissés et très voisins. Les paumes des mains sont dirigées en haut quand les bras s'écartent et en bas quand ils se rapprochent (fig. 55).

**82. Mouvement continu en 8, les bras étendus latéralement.**

Les bras élevés horizontalement dans le plan latéral :  
Décrire une courbe aplatie, en huit, en accentuant l'écartement des bras en arrière, et en amenant les bras légèrement en avant. Comme précédemment, après chaque courbe tracée, les bras s'élèvent un peu, et exécutent ainsi le mouvement en huit dans des plans horizontaux très voisins et suivant un trajet en zigzag. Le mouvement est lent et continu (fig. 56).

On peut aussi décrire les courbes dans les plans verticaux (fig. 55).

MOUVEMENTS EN SPIRALE DES BRAS

Dans le mouvement en spirale, la main décrit une courbe d'abord de petit rayon, qui se développe régulièrement jusqu'à l'amplitude la plus grande possible, le bras restant étendu. La spirale se développe en dedans ou en dehors suivant le sens où elle se déroule ; elle est *grandissante* ou *décroissante*, selon qu'on la commence par le centre ou la circonférence. L'axe de la spirale sera horizontal, vertical ou oblique dans les différents plans. La vitesse du mouvement spiral doit être uniforme ; on pourra même la diminuer progressivement au fur et à mesure de l'élargissement de la spirale.

Donner la plus grande amplitude possible au mouvement des bras en arrière, en haut, en bas et de côté.

**83. Mouvement des bras en spirale, les bras étendus horizontalement dans le plan oblique.**

Les mains s'écartent pour décrire latéralement en haut

et en bas une courbe de rayon petit d'abord puis augmentant d'une façon continue, les spires de la courbe doivent être bien régulières et espacées également.

Mouvement spiral en sens inverse.

**84. Mouvement des bras en spirale, les bras étendus**



Fig. 57.



Fig. 58.

*obliquement en haut dans le plan oblique (fig. 57 et 58).*

**85. Mouvement des bras en spirale, les bras étendus**



Fig. 59.

*obliquement en bas dans le plan vertical oblique (fig. 58 et 59).*

## MOUVEMENTS DES BRAS FLÉCHIS

**86. Mains à la poitrine, petit cercle de la main.**

Les bras étant immobilisés, les coudes en arrière : faire



Fig. 60.

décrire à l'extrémité des doigts, lentement, un cercle d'avant en arrière, et inversement (fig. 60).

**87. Mains à la poitrine, mouvement circulaire des coudes.**

Les coudes décrivent lentement des petits cercles, d'avant



Fig. 61.

en arrière et d'arrière et en avant. Les avant-bras suivent le mouvement des bras, sans se fléchir ni s'étendre (fig. 61).

**88. Mains à la poitrine : supination et pronation des avant-bras.**

Mains à la poitrine :

1. Tourner la paume des mains vers le haut, sans bouger les coudes ni les avant-bras (fig. 62) ;



Fig. 62.

2. Tourner la paume des mains vers le bas.

**89. Mains à la poitrine : extension des avant-bras avec supination, et flexion avec pronation.**

Mains à la poitrine :

1. Étendre les avant-bras en tournant la paume des mains vers le haut, sans bouger les coudes ;



Fig. 63.

2. Les fléchir en tournant la paume des mains vers le bas (fig. 63).

**90. Mains aux épaules, mouvement circulaire dans le plan des épaules.**

Les mains décrivent latéralement un cercle le plus grand

possible. Elles s'étendent en s'éloignant du corps, et se fléchissent en se rapprochant pour revenir à la position de départ (fig. 64).

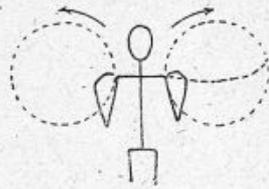


Fig. 64.



Fig. 65.

**91. Mains aux épaules : mouvement elliptique à grand axe vertical dans le plan des épaules.**

Les mains décrivent une ellipse allongée à grand axe vertical dans le plan des épaules (fig. 66).

Décrire également une ellipse à grand axe horizontal (fig. 65).

**92. Mains aux épaules : mouvement vertical en 8.**

Les mains décrivent une courbe allongée en huit dans le plan des épaules et verticalement. Les mains s'élèvent de



Fig. 66.

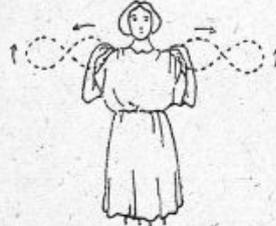


Fig. 67.

dedans en dehors ; puis elles s'abaissent de dedans en dehors. Les mains s'étendent en s'écartant du corps et se fléchissent en se rapprochant de la position de départ (fig. 66).

**93. Mains aux épaules : mouvement horizontal en 8.**

La main décrit latéralement une courbe allongée en huit dans le plan des épaules, en s'élevant puis en s'abaissant pour former la courbe de dedans en dehors, puis en s'élevant et en s'abaissant pour former l'autre courbe de dehors en dedans. Les mains s'étendent en s'écartant du corps, et se fléchissent en revenant à la position de départ (fig. 67).

**94. Rotation des bras, les bras horizontalement placés en avant et les avant-bras verticaux.**

Bras horizontalement placés en avant, avant-bras verticaux :

1. Tourner les avant-bras en bas en conservant l'horiz-



Fig. 68.



Fig. 69.

zontalité des bras, les avant-bras restant perpendiculaires aux bras et les coudes ne se déplaçant pas ;

2. Revenir à la position de départ (fig. 68).

**95. Rotation des bras, les bras horizontalement placés de côté et les avant-bras verticaux.**

Bras horizontalement placés de côté, avant-bras verticaux :

1. Tourner les avant-bras en bas, les coudes ne se déplaçant pas (fig. 69) ;
2. Revenir à la position.

**96. Pronation et supination des avant-bras, paumes en contact.**

1. Joindre en avant les paumes des mains, la droite au-dessus de la gauche et présentant sa paume horizontalement vers le bas, la gauche au-dessous en contact avec la première ;
2. Placer la main gauche au-dessus de la droite en tour-



Fig. 70.

nant simplement sa paume en dessous et la paume de la main droite en dessus (fig. 70).

Le mouvement se fait assez vivement.

**97 Extension des bras et des mains horizontalement en avant.**

Avant-bras et mains fléchis en avant, coudes au corps :

1. Étendre les bras horizontalement en avant, en étendant les mains, paumes dirigées vers le sol ;
2. Revenir à la position de départ en ramenant les coudes en arrière, les poignets fléchis.

Même mouvement dans le plan oblique et dans le plan transversal.

Ce mouvement se fera ensuite en partant de la position mains aux épaules ; au temps, les mains fléchies se dirigeront en avant pour s'étendre pendant l'extension des bras ; au temps 2, elles reviendront à leur première position. Ce mouvement doit être fait sans arrêt et avec souplesse.

**98. Extension complète des bras et des mains horizontalement en avant.**

Avant-bras et mains fléchis en avant; coudes au corps :

1. Étendre progressivement les bras et les mains hori-



Fig. 71.



Fig. 72.

zontalement en avant, les paumes des mains en avant et verticales (fig. 71, 72 et 73).

2. Revenir à la position.

Mêmes remarques qu'à l'exercice 97.

**99. Extension complète des bras et des mains latéralement.**

Avant-bras et mains fléchis de côté.



Fig. 73.

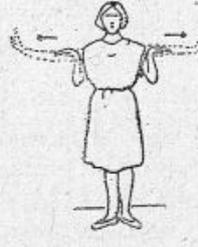


Fig. 74.

1. Étendre les bras latéralement et horizontalement

en étendant les mains, les paumes des mains tournées en dehors et verticales (fig. 74) ;

2. Revenir à la position.

Mêmes remarques que précédemment.

**100. Extension des bras horizontalement en avant, avec supination des avant-bras.**

Avant-bras et mains fléchis en avant, coudes au corps :

1. Étendre les bras et les mains horizontalement en avant,



Fig. 75.

en tournant progressivement les paumes des mains en dessus (fig. 75) ;

2. Revenir à la position.

Mêmes remarques qu'à l'exercice 97.

**101. Extension des bras horizontalement sur le côté avec supination des avant-bras.**

Avant-bras et mains fléchis sur le côté, coudes au corps :

1. Étendre les bras et les mains horizontalement et latéralement, en tournant progressivement les paumes des mains en dessus ;

2. Revenir à la position.

Mêmes remarques qu'à l'exercice 97.

**102. Extension complète des bras et des mains horizontalement en avant, avec supination des avant-bras.**

Avant-bras et mains fléchis en avant, coudes au corps :

1. Étendre progressivement et horizontalement les bras et les mains, en tournant les paumes des mains en supination (fig. 76) ;
2. Revenir à la position de départ.



Fig. 76.



Fig. 77.

Exécuter le mouvement dans le plan oblique et dans le plan transversal.

Mêmes remarques qu'à l'exercice 97.

**103. Extension verticale des bras.**

Mains aux épaules :

1. Étendre les bras et les mains verticalement ;
2. Revenir mains aux épaules.

Mains aux épaules :

**104. Extension verticale complète des bras et des mains.**

1. Étendre les bras et les mains complètement, en dirigeant progressivement les paumes des mains vers le haut (fig. 77) ;
2. Revenir à la position en fléchissant tous les segments.

**105. Abaissement et extension complète des bras et des mains.**

Avant-bras et mains fléchis sur le côté, coudes au corps :

1. Abaisser les mains en étendant les bras et les poignets, la paume des mains horizontale et tournée vers le sol (fig. 78) ;

2. Revenir à la position en fléchissant tous les segments.



Fig. 78.



Fig. 79.

Le mouvement s'exécute dans le plan latéral. Il se fera ensuite en partant de la position mains aux épaules.

**106. Extension des bras, les mains restant parallèles à elles-mêmes, les avant-bras étant fléchis et horizontaux en avant.**

Avant-bras fléchis et horizontaux en avant, mains dans le prolongement, paumes en dedans verticales :

1. Étendre les bras en dehors, les mains se mouvant sur une ligne horizontale et restant parallèles à elles-mêmes (fig. 79) ;

2. Revenir à la position en fléchissant les bras.

**107. Extension des bras, les mains restant parallèles au sol, les avant-bras fléchis et horizontaux dans le plan latéral.**

Avant-bras fléchis et horizontaux sur le côté, mains dans le prolongement, paumes des mains vers le sol :

1. Étendre les bras latéralement, les mains se mouvant sur une ligne horizontale et restant parallèles au sol (fig. 80) ;
2. Revenir à la position en fléchissant les bras.

**108. Élévation latérale des bras avec flexion des mains, et abaissement des bras avec extension des mains.**

1. Élever latéralement les bras étendus jusqu'à la position horizontale et en même temps fléchir les mains en les laissant pendre sans contraction (fig. 81) ;

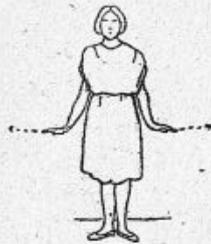


Fig. 80.



Fig. 81.

2. Abaisser les bras étendus en étendant progressivement les poignets.

Ce mouvement, comme tous les suivants, se fait naturellement, avec grâce et sans raideur ; il peut s'exécuter en élevant les bras jusqu'à la position verticale et dans tous les plans verticaux.

**MOUVEMENTS DE LA MAIN ET DES DOIGTS**

Les bras étendus horizontalement en avant, paumes des mains vers le sol :

109. *Flexion et extension de la main (fig. 81).*
110. *Flexion latérale de la main (fig. 83).*
111. *Mouvement circulaire de la main (fig. 84).*
112. *Mouvement elliptique vertical de la main.*

113. *Mouvement elliptique horizontal de la main (fig. 85).*

114. *Mouvement en 8 vertical.*



Fig. 82.



Fig. 83.

115. *Mouvement en 8 horizontal (fig. 86).*

116. *Mouvement composé des deux mouvements précédents.*



Fig. 84.

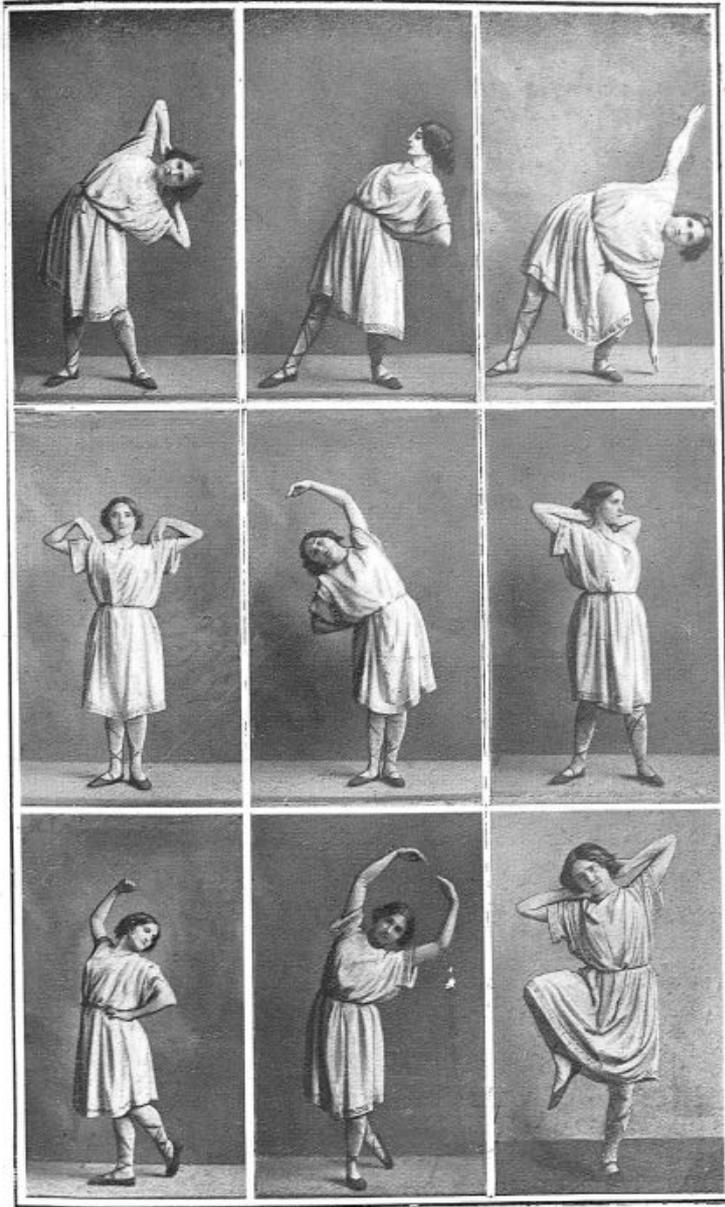


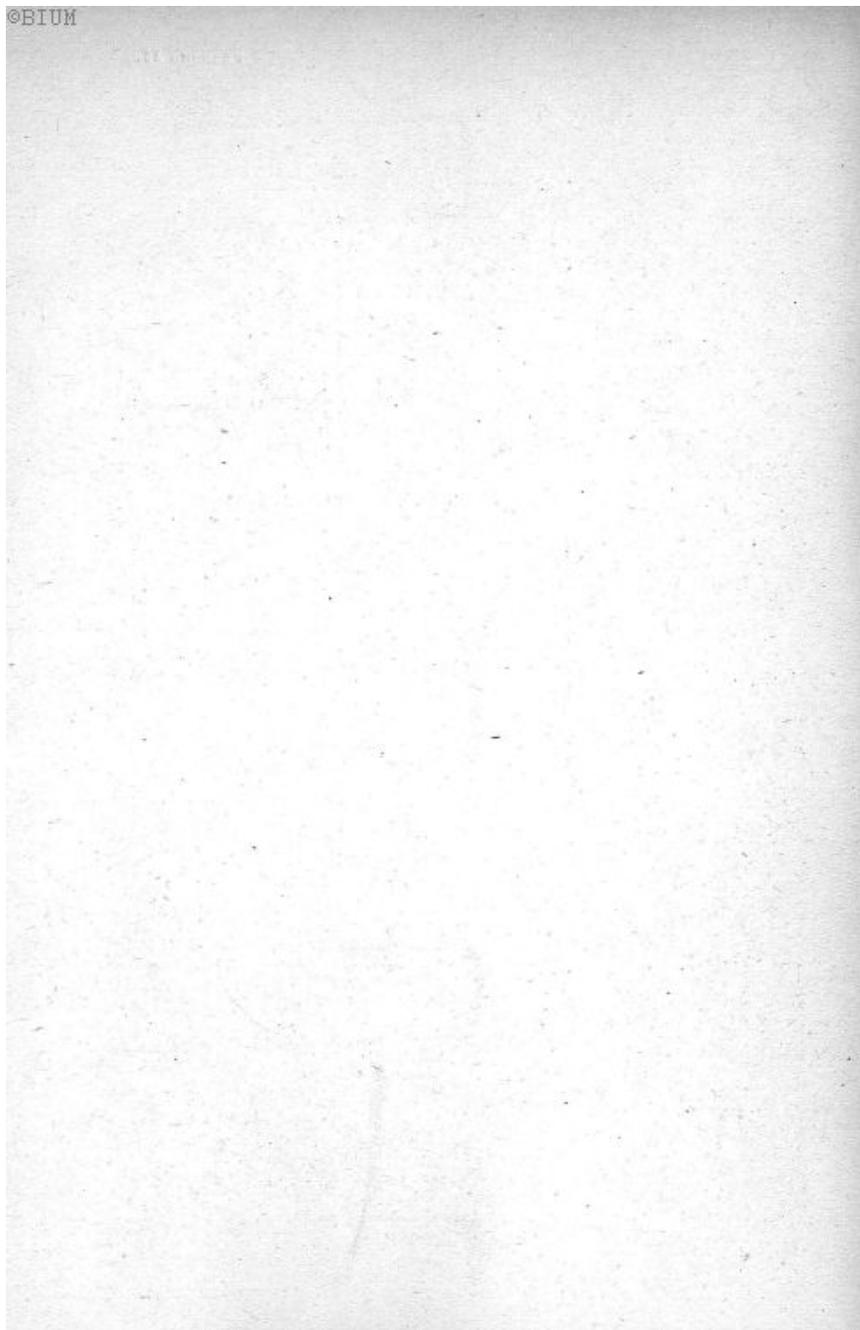
Fig. 85.

117. *Mouvement spiral de la main.*

118. *Écartement successif des doigts (fig. 87 et 88).*

119. *Flexion indépendante de chaque doigt.*





**120. Décrire avec l'extrémité d'un doigt une ligne circulaire (fig. 89).**



Fig. 86.



Fig. 87.



Fig. 88.

**121. Décrire avec l'extrémité d'un doigt une ligne en 8 (fig. 90).**



Fig. 89.



Fig. 90.

**122. Élévation latérale des bras avec flexion des avant-bras et des mains et abaissement des bras avec extension des avant-bras et des mains.**

1. Élever latéralement les bras et les mains fléchis jusqu'à l'horizontale ;

2. Abaisser les bras et les mains étendus.

La flexion et l'extension des segments du bras se font progressivement et naturellement.

**123. Tour de poignet, bras étendus latéralement.**

Bras étendus horizontalement sans raideur dans le plan latéral, paumes des mains tournées en dessous.

Le poignet souple : fléchir la main en accentuant le mouvement de pronation et en tournant la paume des mains vers l'arrière, les pouces en bas ; puis immédiatement, faire une rotation vive des mains, pour amener les paumes en dessus (fig. 91).

Le mouvement vient de l'avant-bras et du bras, le poignet reste pendant et souple, le coude n'est pas complè-

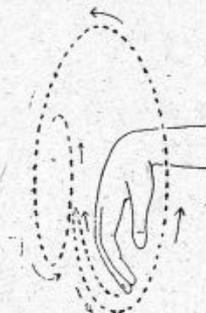


Fig. 91.

tement étendu, la main décrit un cône et trois quarts de tour de circonférence environ.

Ces tours de poignet se font à la fin de toute extension de l'avant-bras, ils sont un moyen certain de constater la souplesse et l'indépendance des segments du bras. Ils consistent, en un mot, à tourner le poignet en sens inverse du mouvement pour prendre une sorte d'élan, puis à exécuter une ou deux circumductions rapides, pour arrêter la main en extension, la paume tournée en haut, en accentuant la vitesse du mouvement vers la fin.

**124. Tour de poignet, bras étendus horizontalement en avant.**

Même mouvement que précédemment.

**125. Ondulations du bras et tour de poignet.**

Bras et mains fléchis latéralement :

Faire décrire à la main une courbe sinueuse en étendant un peu l'avant-bras et la main et en les fléchissant ensuite



Fig. 92.

pour les étendre davantage ; le bras s'étend ainsi progressivement et horizontalement par ondulations. Terminer par un ou deux tours de poignet (fig. 92).

**126. Circumduction du poignet avec déplacement horizontal des bras.**

Bras étendus horizontalement en avant :

Exécuter un mouvement circulaire du poignet de haut

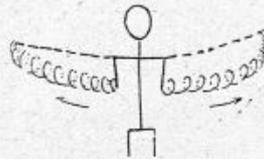


Fig. 93.

en bas ; ouvrir légèrement les bras dans le plan horizontal, puis exécuter un autre mouvement circulaire du poignet ; et ainsi jusqu'au plan latéral. Revenir à la position initiale en rapprochant les bras et en faisant des mouvements circulaires en sens inverse (fig. 93).

**127. Circumduction du poignet avec déplacement vertical des bras dans le plan latéral.**

Même exercice que le précédent. On élève légèrement les bras dans le plan latéral et on exécute des mouvements circulaires.

**128. Circumduction du poignet avec déplacement vertical des bras dans les plans obliques.**

On fera aussi ces trois derniers exercices en remplaçant le mouvement circulaire par les mouvements elliptiques et en huit du poignet.

---

## CHAPITRE III

## EXERCICES DE SOUPLESSE DES JAMBES

## MOUVEMENTS DES JAMBES ÉTENDUES

MOUVEMENTS SIMPLES ET COMPLETS DANS LES  
DIFFÉRENTS PLANS

**129. Poser le pied à terre par la pointe dans les différents plans.**

Mains aux hanches :

1. Porter en avant la jambe droite étendue et poser le pied à terre par la pointe (fig. 94) ;

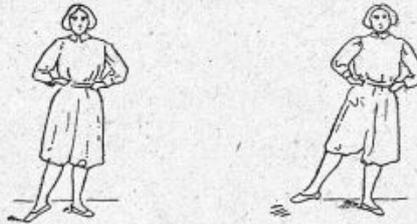


Fig. 94.

2. Porter la jambe étendue latéralement et poser le pied ;
3. La porter en arrière de même ;
4. Rassembler.

**130. Poser le pied à terre dans les différents plans, en revenant à la station droite.**

Mains aux hanches :

1. Porter en avant la jambe droite et poser la pointe du pied ;

2. Rassembler ;
3. Porter latéralement la jambe droite et poser la pointe du pied ;
4. Rassembler ;
5. La porter en arrière de même ;
6. Rassembler.

**131. Poser le pied à terre par la pointe dans les différents plans en fléchissant la jambe d'appui.**

Même mouvement que le 129, en fléchissant la jambe d'appui aux temps 1-2-3.

**132. Poser le pied à terre dans les différents plans en revenant à la station droite et en fléchissant la jambe d'appui.**

Même mouvement que le 130, en fléchissant la jambe d'appui aux temps 1-3-5 et en l'étendant aux temps 2-4-6.

**133. Décrire un demi-cercle avec le pied, la jambe restant étendue.**

Mains aux hanches, jambe droite étendue en avant :



Fig. 95.

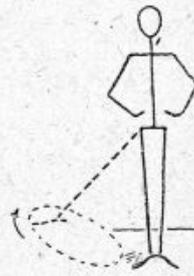


Fig. 96.

1. Décrire avec le pied droit et latéralement un demi-cercle rasant le sol, puis poser la pointe du pied à terre en arrière, la jambe étendue ;

2. Revenir inversement en avant et poser la pointe du pied (fig. 95). Même mouvement avec flexion de la jambe d'appui.

**134. Élever la jambe étendue dans les différents plans.**

1. Élever la jambe droite étendue en avant (fig. 97) ;
2. L'abaisser et ramener le pied droit à côté du gauche ;
3. L'élever de côté (fig. 98) ;



Fig. 97.

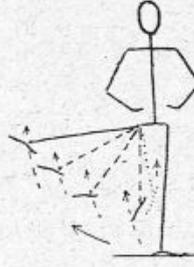


Fig. 98.

4. L'abaisser et poser le pied à terre ;
5. L'élever en arrière ;
6. L'abaisser et poser le pied à terre.

**MOUVEMENTS CONIQUES DES JAMBES**

**135. Décrire avec le pied une ellipse dans le plan antéro-postérieur, la jambe étendue (fig. 99).**

**136. Décrire avec le pied une ellipse dans le plan oblique, la jambe étendue.**

**137. Décrire avec le pied une ellipse dans le plan latéral, la jambe étendue (fig. 100).**

**138. Décrire un cercle complet dans le plan oblique, la jambe étendue (fig. 96).**

**139. Mouvement vertical en 8 dans le plan antérieur.**

140. *Mouvement vertical en 8 dans le plan oblique.*

141. *Mouvement vertical en 8 dans le plan latéral.*

142. *Mouvement en spirale de la jambe étendue.*



Fig. 99.



Fig. 100.

Jambe élevée obliquement :

Décrire avec le pied, la jambe étendue, une courbe en spirale, d'abord de petit rayon, qui se développe sur les côtés en haut et en bas, régulièrement, jusqu'à l'amplitude la plus grande possible.

#### MOUVEMENTS DES JAMBES FLÉCHIES

143. *Lever les talons alternativement en 4 temps.*

Mains aux hanches :



Fig. 101.

1. Élever le pied droit sur la pointe en fléchissant légèrement le genou (fig. 101) ;

2. Poser le talon à terre ;
3. Élever le pied gauche sur la pointe ;
4. Poser le talon à terre.

**144. Lever les talons alternativement en 2 temps.**

Mains aux hanches :

1. Lever le talon droit en fléchissant le genou ;
2. Lever le talon gauche en abaissant le talon droit.

**145. Lever les talons simultanément.**

La jambe seule se fléchit, et, la flexion du genou compensant l'élévation du talon, le corps ne s'élève ni ne s'abaisse au-dessus du sol.

**146. Lever les genoux alternativement en avant.**

Mains aux hanches :

1. Lever le genou droit, la jambe verticale, la pointe du pied baissée (fig. 102) ;



Fig. 102.



Fig. 103.

2. Poser le pied à terre ;
  3. Lever le genou gauche ;
  4. Poser le pied à terre.
- Même mouvement obliquement et latéralement.

**147. Lever alternativement les genoux et poser le pied à terre par la pointe.**

**148. Lever alternativement les genoux en fléchissant le**

*ped et poser le pied à terre par la pointe et ensuite par la plante.*

**149. Élever la cuisse en avant, jambe et pied fléchis, puis étendre la jambe en avant dans tous ses segments.**

Mains aux hanches :

1. Élever en avant le genou droit, la jambe et le pied fléchis (fig. 103) ;

2. Étendre la jambe en avant dans tous ses segments, pointe du pied baissée. Même mouvement de côté et en arrière (fig. 104).

**150. Mouvement circulaire du pied dans le plan antérieur, en fléchissant le genou.**

Lever le genou en fléchissant le pied et l'abaisser en éten-

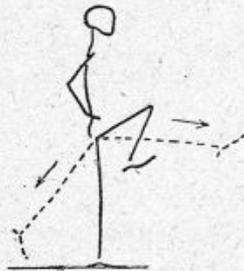


Fig. 104.

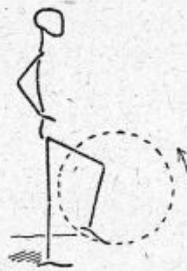


Fig. 105.

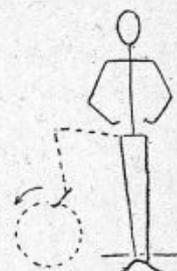


Fig. 106.

nant le pied, en décrivant un cercle avec le pied. Faire le mouvement très étendu, dans le plan antéro-postérieur et dans les deux sens de la rotation (fig. 105).

Faire le même mouvement dans le plan oblique et dans le plan latéral (fig. 106).

**151. Mouvement elliptique vertical du pied, en fléchissant et en étendant la jambe.**

Décrire avec le pied, dans le plan antérieur, en élevant et en abaissant la jambe, une ellipse à grand axe vertical.

Même mouvement dans le plan oblique.  
Même mouvement dans le plan latéral.

**152. Mouvement en 8 vertical du pied, en fléchissant et en étendant la jambe.**

Décrire avec le pied, dans le plan antérieur, une courbe en huit à grand axe vertical (fig. 107).



Fig. 107.



Fig. 108.

Même mouvement obliquement.  
Même mouvement latéralement.

**153. La cuisse fléchie en avant : mouvement circulaire du genou.**

Faire décrire au genou cinq ou six cercles assez étendus,



Fig. 109.



Fig. 110.

la cuisse fléchie en avant, obliquement ou latéralement (fig. 108).

**154. Mouvement circulaire horizontal du pied, le genou fléchi.**

Lever la cuisse droite obliquement, le genou fléchi, et faire décrire au pied, autour du genou, une courbe horizontale, en maintenant la cuisse fléchie et en étendant et en fléchissant la jambe (fig. 109).

Ce mouvement s'exécute en avant, obliquement et latéralement.

**MOUVEMENTS DU PIED****155. Mouvement circulaire du pied, la jambe étendue et immobile.**

Lever le pied droit la jambe étendue obliquement en avant (fig. 110 et 111).



Fig. 111.

Décrire avec la pointe du pied une courbe circulaire, en étendant, en fléchissant le pied, et en le portant de côté.

*Idem.* Mouvement en huit de la pointe. Les courbes doivent être décrites dans les deux sens.

---

## CHAPITRE IV

## EXERCICES DE SOUPLESSE DU TRONC

MOUVEMENTS SIMPLES ET COMPLETS DU TRONC DANS TOUS  
LES PLANS**156. Flexion et extension complètes du tronc.**

Bras élevés à la position verticale :

1. Fléchir le tronc complètement en avant, les bras s'abaissant de manière à toucher la pointe des pieds avec l'extrémité des doigts, sans plier les jambes (fig. 112) ;



Fig. 112.

2. Se redresser en levant les bras, et s'étendre en arrière le plus loin possible sans exagérer la courbure lombaire.

**157. Flexion latérale du tronc.**

Fente latérale, mains à la nuque :

1. Fléchir le tronc à droite ;
  2. Revenir à la position de départ ;
  3. Fléchir le tronc à gauche (fig. 113) ;
  4. Revenir à la position de départ.
- Exécuter le même mouvement dans les plans obliques.

**158. Torsion du tronc.**

Fente latérale, les mains à la nuque ou placées de côté :

1. Torsion du tronc à droite ;



Fig. 113.



Fig. 114.

2. Revenir face en avant ;
3. Torsion du tronc à gauche (fig. 114) ;
4. Revenir face en avant.

**159. Torsion, flexion et extension du tronc.**

Fente latérale, bras placés horizontalement de côté ou les mains à la nuque (fig. 115 et 116) ;



Fig. 115.



Fig. 116.

1. Tourner le tronc à droite ;
2. Le fléchir en avant, dans cette position ;
3. L'étendre en arrière ;
4. Le redresser et le ramener face en avant ;

5. Tourner le tronc à gauche ;
6. Le fléchir en avant, dans cette position ;
7. L'étendre en arrière ;
8. Le redresser et le ramener face en avant.

**160. Mouvement elliptique du tronc dans le plan antérieur en 2 temps.**

Fente latérale, mains aux hanches, tronc fléchi en avant :

1. Porter le tronc légèrement à droite, puis en arrière, la

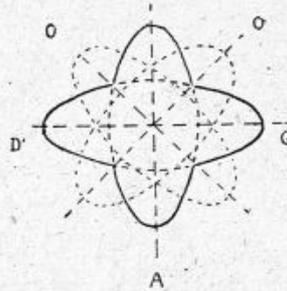


Fig. 117.

tête décrivant la partie droite de la courbe allongée d'avant en arrière (fig. 117 A) ;

2. Porter le tronc légèrement à gauche, puis en avant, la tête décrivant la partie gauche de l'ellipse.

La tête reste immobile sur le tronc qui se meut à un rythme lent. Le mouvement est continu.

**161. Mouvement elliptique dans le plan oblique en 2 temps.**

Fente latérale, mains aux hanches, tronc fléchi obliquement :

1. Décrire la partie postérieure de l'ellipse (fig. 117 O) ;
2. Décrire la partie antérieure.

**162. Mouvement elliptique du tronc dans le plan latéral en 2 temps.**

Fente latérale, mains aux hanches, tronc fléchi à droite :  
 1. Décrire en arrière la partie postérieure de l'ellipse ;  
 2. Décrire en avant la partie antérieure (fig. 117 D, G).

**163. Circumduction du tronc.**

Fente latérale, mains aux hanches, tronc fléchi en avant :  
 1. Fléchir le tronc à droite ;



Fig. 118.

2. L'étendre en arrière (fig. 118) ;  
 3. Le fléchir à gauche ;  
 4. Le fléchir en avant et revenir à la position initiale.  
 La tête décrit un cercle qui se ferme en avant, le bassin reste fixe, et les épaules restent parallèles aux hanches.

**164. Mouvement en 8 du tronc d'avant en arrière en 2 temps.**

Tronc fléchi en avant (fig. 119) :

1. Décrire la partie du huit d'avant en arrière et de droite à gauche ;  
 2. Décrire la partie d'arrière en avant et de droite à gauche.

**165. Mouvement en 8 du tronc de droite à gauche en 2 temps.**

Même exercice que précédemment. Il peut également être dirigé dans la ligne oblique d'avant en arrière, à droite

ou à gauche ; le mouvement est aussi accompagné de torsion du tronc et la tête se tourne dans la direction oblique.

**166. Mouvement en 8 d'avant en arrière et latéralement en 4 temps.**

La tête décrit un huit dirigé d'avant en arrière, puis

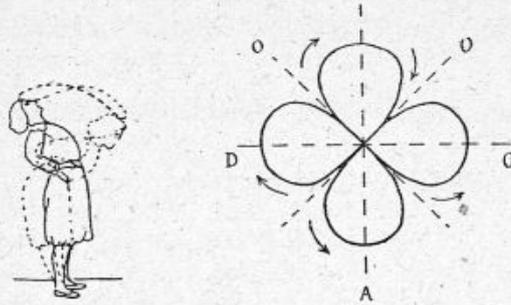


Fig. 119.

un huit dirigé latéralement à gauche et à droite, la tête restant tournée en avant. Le mouvement est continu (fig. 119).

**167. Mouvement en 8 dans les plans obliques en 4 temps.**

L'axe des huit décrits est dirigé obliquement d'avant en arrière, à gauche, puis à droite. Le mouvement est accompagné de torsion du tronc et la tête se tourne dans la direction oblique.

**168. Mouvement en spirale du tronc.**

Le tronc décrit une courbe de petit rayon d'abord, qui se développe également en avant, sur les côtés et en arrière. Les épaules restent dirigées en avant ainsi que la tête.

On se contentera de quatre ou cinq spires exécutées d'un mouvement lent et uniforme.

## MOUVEMENTS EN POSITION COUCHÉE

**169. Couché horizontalement : Flexion et extension des cuisses.**

Station couchée, le dos au sol, les bras élevés en contact avec le sol pour faire contrepoids au tronc :

1. Élever les jambes étendues dans une position oblique ;
2. Les abaisser lentement.

**170. Couché horizontalement : Circumduction lente des jambes.**

Station couchée, dos au sol, bras élevés en contact avec

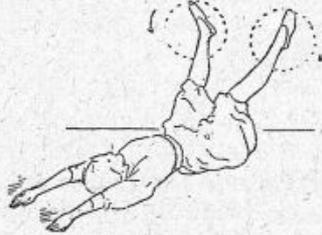


Fig. 120.

le sol. Élever les jambes étendues et les abaisser en faisant décrire à chaque pied un cercle, les jambes restant étendues (fig. 120).

**171. Couché horizontalement : Mouvement elliptique des jambes dans le plan vertical.**

Station couchée, dos au sol, bras élevés en contact avec le sol (fig. 121) :

1. Élever les pieds en décrivant la partie extérieure de l'ellipse ;
2. Les abaisser en décrivant la partie intérieure de l'ellipse.

**172. Couché horizontalement : Mouvement en 8 des jambes dans le plan vertical.**

Station couchée, dos au sol, bras élevés en contact avec le sol :

1. Élever les jambes étendues, en faisant décrire aux pieds la partie du huit de bas en haut et de dehors en dedans ;
2. Abaisser les jambes étendues, les pieds décrivant l'autre partie du huit.

**173. Couché horizontalement : Porter les jambes réunies à droite et à gauche.**

Station couchée, dos au sol, bras étendus, en contact avec le sol :

1. Soulever les jambes étendues en avant ;
2. Les porter, réunies, à droite ;
3. Les ramener en avant ;
4. Les porter à gauche ;
5. Les ramener en avant ;
6. Les poser à terre.

Ce mouvement peut s'exécuter en décrivant un huit à droite et à gauche.

**174. Couché horizontalement : Mouvement spiral des jambes.****175. Couché horizontalement : Flexion et extension du tronc.**

Station couchée, le dos au sol, les pieds fixés par un aide ou accrochés sous une barre ou un banc, les mains aux hanches :

1. Relever lentement le tronc jusqu'à la position verticale ;
  2. Abaisser le tronc jusqu'au sol.
- Le tronc reste droit.

Exécuter le même exercice, mains à la nuque, puis élevées verticalement.

**176. Couché horizontalement : Mouvement elliptique, circulaire, en 8 du tronc.**

Couché, le dos au sol, les pieds fixés, les mains aux hanches (fig. 122) :

Fléchir et étendre le tronc en faisant décrire à la tête et



Fig. 121.



Fig. 122.

aux épaules des courbes elliptiques circulaires et en huit.

Les épaules restent fixées en arrière et la tête dans le prolongement du tronc.

**177. Couché horizontalement sur le ventre : Extension du tronc.**

Station couchée, face vers le sol, les pieds fixés par un aide ou accrochés sous un banc, les mains aux hanches :

1. Soulever le tronc de terre ;
2. Se laisser retomber lentement.

L'exercice se fera ensuite les mains à la nuque, aux épaules avec extension des bras verticalement, et à la poitrine avec extension horizontale des bras et avec mouvement conique des coudes ou des mains.

**178. Couché horizontalement sur le ventre : Mouvement elliptique, circulaire, en 8 du tronc.**

Ces mouvements du tronc doivent se faire très lentement et sans brusquerie.

## CHAPITRE V

MOUVEMENTS COMBINÉS DES DIVERSES  
POSITIONS DU TRONC ET DES BRAS

*179. Passer de la fente en avant à la fente en arrière, sans déplacer les pieds, et réciproquement.*

Fente en avant fléchie ; mains à la nuque :

1. Fente en arrière ;
2. Fente en avant.

Le corps oscille autour des chevilles. Au premier temps

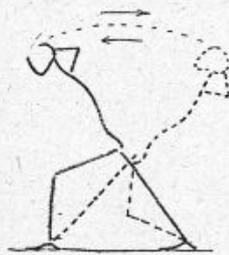


Fig. 123.

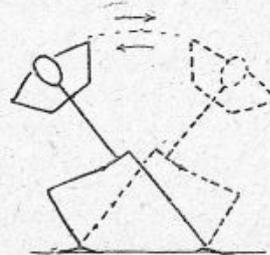


Fig. 124.

du mouvement, la jambe en avant s'étend, et celle qui est en arrière se fléchit. Le tronc reste étendu, et la tête dans son prolongement. Les bras restent fixés coudes en arrière. Ce mouvement s'exécute avec la plus grande souplesse, et dans un rythme lent ; il peut se répéter 4 à 5 fois de suite (fig. 123).

**180. Passer de la fente latérale fléchie à droite à la fente latérale fléchie à gauche, et réciproquement, sans déplacer les pieds.**

Fente latérale, mains à la nuque :

1. Fente latérale fléchie à gauche ;
2. Fente latérale fléchie à droite.

Le mouvement s'exécute comme le précédent, en fléchissant une jambe et en étendant l'autre. La flexion du genou se fait avec souplesse et dans le plan latéral (fig. 124).

**181. Passer de la fente en avant à la fente en arrière, et rester en équilibre alternativement sur chaque pied.**

Faire osciller le corps, avec la plus grande souplesse comme à l'exercice 179, et élever alternativement la jambe droite et la jambe gauche, pour rester en équilibre sur la jambe fléchie qui porte le poids du corps.

**182. Passer de la fente latérale droite, à la fente latérale gauche, et rester en équilibre alternativement sur chaque pied.**

**183. Passer de la fente latérale tendue à la fente fléchie à droite et à gauche, en pivotant sur les pieds.**

Fente latérale tendue (fig. 126) :

1. Pivoter sur la pointe des pieds en faisant face à droite pour se trouver en fente fléchie, les pieds sur la même ligne et élever en même temps les bras à la position verticale ;
2. Revenir en fente tendue, en pivotant sur la pointe des pieds et en abaissant les bras ;
3. Pivoter en faisant face à gauche, et élever verticalement les bras ;
4. Revenir face en avant et abaisser les bras.

**184. Passer de la fente fléchie face à droite, à la fente fléchie face à gauche, en pivotant sur les pieds en 2 temps.**

Position : Fente latérale tendue ;

1. Fente fléchie à droite, pieds sur la même ligne, en

pivotant sur la pointe des pieds, et bras à la position verticale (fig. 125) ;

2. Pivoter à gauche sur la pointe des pieds, fléchir la



Fig. 125.



Fig. 126.



Fig. 127.

jambe gauche et étendre la jambe droite en abaissant, puis en élevant les bras (fig. 127).

Passer de même à la fente fléchie à droite.

**185. Élever vivement les bras en fléchissant les membres inférieurs, le corps reposant sur la pointe des pieds.**

1. Élever les bras en avant en fléchissant légèrement les genoux et en élevant les talons (fig. 128) ;



Fig. 128.



Fig. 129.

2. Abaisser les bras en revenant à la station droite.

Rythme 100 environ. On répétera l'exercice 6 fois de

suite sans mettre de temps d'arrêt entre le temps 1 et le temps 2.

**186. Abaisser vivement les bras et les porter en arrière, en fléchissant les membres inférieurs sur la pointe des pieds.**

Bras à la position horizontale :

1. Abaisser les bras en les portant vivement en arrière, en fléchissant les genoux et en levant les talons (fig. 129) ;

2. Élever les bras en étendant les jambes.

**187. Balancer les bras en avant et en arrière, en fléchissant les membres inférieurs.**

Exécuter successivement les deux mouvements précédents sans revenir à la station. Le corps reste appuyé sur la pointe des pieds, la flexion des jambes se fait à chaque mouvement d'élévation et d'abaissement des bras sans temps d'arrêt.

Cet exercice, exécuté avec la plus grande souplesse, est la meilleure préparation aux sauts ; il suffit, en effet, de donner une impulsion des jambes au moment où les bras s'élèvent, pour se détacher du sol. L'amplitude du mouvement d'oscillation des bras et du corps, d'abord modérée, augmente ensuite beaucoup avec la vitesse des bras. Les balancements des bras peuvent être remplacés par des mouvements continus de circumduction.

**188. Passer de la station hanchée à droite, à la station hanchée à gauche.**

Mains aux hanches :

1. Fléchir légèrement le genou droit en abaissant la hanche droite et l'épaule gauche sans exagération (fig. 130) ;

2. Fléchir le genou gauche en étendant la jambe droite, en abaissant la hanche gauche et l'épaule droite.

Les pieds ne quittent pas le sol.

**189. Passer de la station hanchée à droite à la station hanchée à gauche, en élevant le talon, en fléchissant le genou correspondant.**

Mains aux hanches :

1. Fléchir le genou droit et lever le talon, en abaissant la hanche droite et l'épaule gauche ;
2. Fléchir le genou gauche et lever le talon, en abaissant la hanche gauche et l'épaule droite.

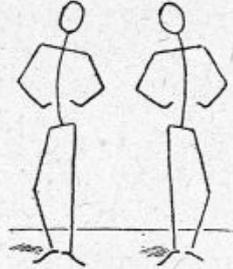


Fig. 130.

**190. De la station droite passer à la fente en avant tendue, à la fente en avant fléchie et à la fente en avant à fond.**

Station droite, mains aux hanches :

1. Fente en avant tendue (fig. 131) ;
2. Revenir à la station initiale ;
3. Fente en avant fléchie ;
4. Revenir à la station initiale ;
5. Fente en avant à fond ;
6. Rassembler.

Passer de même à la fente latérale tendue, à la fente latérale fléchie et à la fente à fond. *Id.* pour les fentes en arrière.

**191. Se fendre en avant, en élevant les bras étendus : Mouvement conique des bras.**

Se fendre de la jambe droite fléchie en élevant les bras

verticalement : décrire avec les mains des cercles de petit rayon, des ellipses allongées en avant, des huit et des

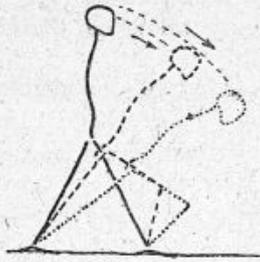


Fig. 131.

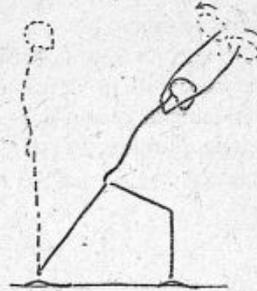


Fig. 132.

spiraux dans les deux sens ; revenir à la station droite (fig. 132).

**192. Se fendre en avant, en élevant les bras dans les divers plans verticaux.**

Fente en avant fléchie.

1. Élever les bras étendus dans le plan antérieur (fig. 133) ;

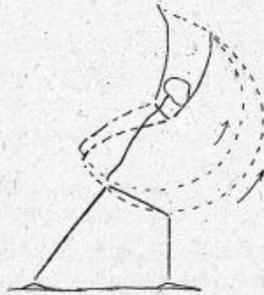


Fig. 133.



Fig. 134.

2. Les abaisser ;

3. Les élever obliquement ;

4. Les abaisser ;
5. Les élever latéralement ;
6. Les abaisser.

Ensuite on fera décrire à la main une courbe allongée dans le sens de l'élévation, elliptique ou en huit, et on reviendra à la position droite à chaque abaissement des bras.

**193. Se fendre en avant ou en arrière, en écartant les bras dans les divers plans horizontaux.**

Fente en arrière fléchie (fig. 135) :

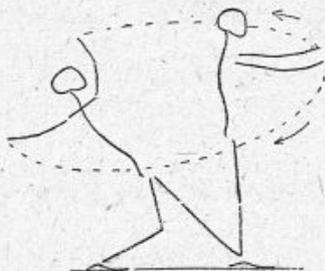


Fig. 135.

1. Écarter les bras latéralement, paumes des mains en dessus ;
2. Ramener les bras étendus en avant, paumes des mains en dessous, en restant fendu ;
3. Écarter les bras dans un plan plus élevé ;
4. Ramener les bras comme précédemment ;
5. Écarter les bras dans un plan abaissé ;
6. Ramener les bras.

On exécutera cet exercice en revenant à la station droite chaque fois que les bras sont ramenés en avant.

On le compliquera en faisant décrire à la main, à fin de course, des courbes circulaire, elliptique, en huit, en spirale (fig. 134).

**194. Balancer les bras étendus en avant et en arrière, en passant de la fente en avant à la fente en arrière.**

1. Se fendre en avant à droite en portant les bras étendus en arrière (fig. 136) ;

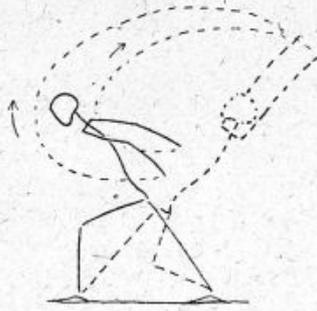


Fig. 136.

2. Lancer les bras en haut en passant à la fente en arrière.

**195. Balancer les bras de la position accroupie à la position d'extension complète.**

Fente latérale, bras élevés :

1. Abaisser vivement les bras étendus entre les jambes,

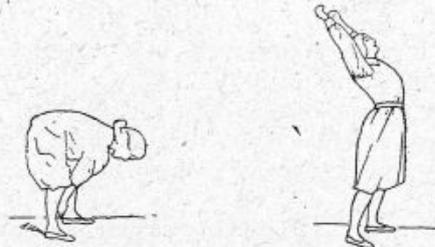


Fig. 137.

en fléchissant fortement le tronc et les jambes (fig. 137) ;

2. Relever les bras et le corps, en étendant les jambes

jusqu'à la position d'extension complète du tronc et en élevant les bras.

Même exercice en exécutant une circumduction complète des bras ou un mouvement en huit, en se relevant au temps 2.

**196. Passer de la fente en avant à la fente en arrière, en étendant et en fléchissant le tronc.**

Mains aux hanches, fente en avant tendue :

1. Fente en avant fléchié avec extension très marquée du tronc ;

2. Passer à la fente en arrière en étendant la jambe d'avant et en fléchissant la jambe d'arrière avec flexion complète du tronc.

On s'exercera à bien faire les fentes en avant avec extension du tronc, puis les fentes en arrière avec flexion du tronc avant de passer de l'une à l'autre.

Exécuter cet exercice avec mouvements des bras en huit, les bras portés en arrière au temps 1 et abaissés au temps 2.

**197. Passer de la fente en avant à la fente en arrière, en exécutant la torsion du tronc à droite et à gauche.**

Mains aux hanches, fente en avant tendue :

1. Fléchir la jambe droite en tournant le tronc à gauche

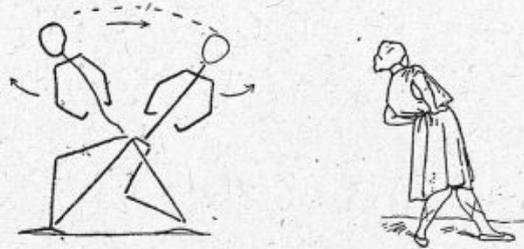


Fig. 138.

2. Passer à la fente en arrière et tourner le tronc à droite (fig. 138).

Mêmes remarques qu'à l'exercice précédent.

**198. Passer de la fente latérale droite à la fente latérale gauche, en fléchissant le tronc latéralement à droite et à gauche.**

Mains aux hanches, fente latérale tendue ;

1. Fléchir la jambe droite latéralement en fléchissant le tronc à gauche :

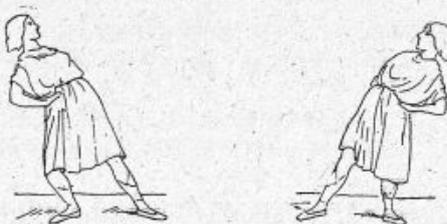


Fig. 139.

2. Passer à la fente fléchie gauche en fléchissant le tronc à droite.

On peut substituer au mouvement de flexion du tronc un mouvement de torsion (fig. 139).

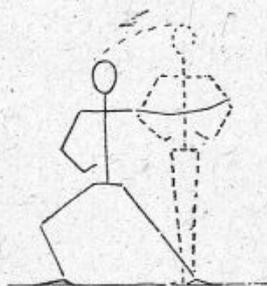


Fig. 140.

**199. Se fendre latéralement en portant un bras horizontalement de côté.**

Station droite :

1. Porter la jambe droite étendue à droite en fléchissant

la jambe gauche, le genou ouvert et en élevant horizontalement le bras droit latéralement (fig. 140) ;

2. Abaisser le bras en revenant à la position droite.

**200. Se fendre latéralement en élevant les bras latéralement (bras en croix).**

1. Fente latérale droite, fléchie, et élévation des bras

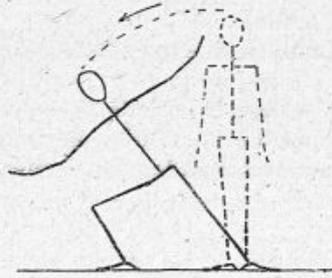


Fig. 141.

perpendiculairement au corps, paumes des mains en dessus ;

2. Revenir en station droite (fig. 141).

**201. Se fendre latéralement, avec flexion latérale du tronc, les bras en croix.**



Fig. 142.

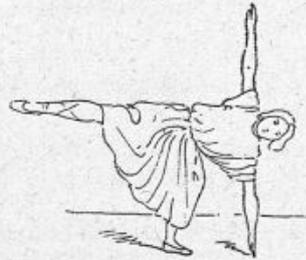


Fig. 143.

Fente latérale tendue :

1. Fléchir la jambe droite en élevant les bras en croix ;

2. Fléchir le tronc à droite, latéralement, la main droite très près du sol (fig. 142);
  3. Revenir à la position 1;
  4. Revenir en station droite.
- Même mouvement à gauche.

**202. *Se fendre latéralement à droite, bras en croix et soulever la jambe gauche de terre.***

Fente latérale tendue :

1. Fléchir la jambe droite avec flexion du tronc à droite, bras en croix ;
2. Accentuer la flexion latérale en soulevant la jambe gauche étendue jusqu'à la position horizontale et latérale de façon à toucher le sol avec la main droite (fig. 143).

## CHAPITRE VI

### MOUVEMENTS ASYMÉTRIQUES

Quand on est rompu à l'exécution parfaite des mouvements précédents, il faut alors chercher à obtenir l'indépendance des deux parties droite et gauche du corps.

Pour cela, on n'observe plus la symétrie des mouvements des bras, ni la concordance exacte des mouvements des jambes avec ceux des bras, mais au contraire, on recherche l'asymétrie.

L'asymétrie existe dès qu'on rompt le rythme égal des jambes et des bras ou lorsqu'on en change la direction dans l'espace par rapport au plan médian du corps.

Les exercices asymétriques sont difficiles à bien exécuter, la limite des progrès de l'élève est quelquefois vite atteinte, mais avec de l'attention, de la persévérance et une progression très douce dans les mouvements, surtout en ne se contentant jamais d'à-peu-près, on complétera d'une façon indispensable l'éducation de ses mouvements.

#### MOUVEMENTS ASYMÉTRIQUES DES BRAS

Décrire avec les mains des lignes droites ou des courbes dans des directions et dans des sens différents (fig. 144).

**203. Élever le bras droit verticalement et écarter le bras gauche latéralement et horizontalement.**

Station droite, le bras gauche horizontal en avant :

1. Élever le bras droit étendu verticalement et écarter le bras gauche étendu, le plus possible en arrière ;

2. Abaisser le bras droit et ramener le bras gauche en avant.

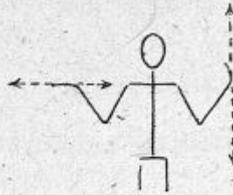


Fig. 144.

204. Décrire une ellipse verticale du bras droit et une ellipse horizontale du bras gauche, en 2 temps (fig. 145).

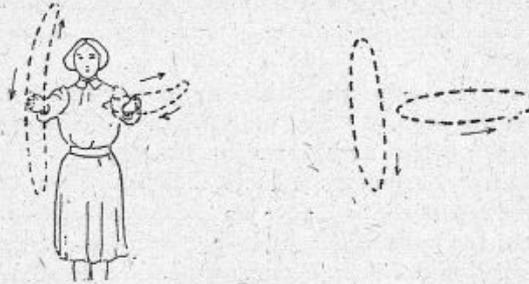


Fig. 145.

205. Décrire une courbe verticale en 8 du bras droit et une courbe horizontale en 8 du bras gauche, en 2 temps (fig. 146).



Fig. 146.

206. Extension complète des bras : l'un verticalement, l'autre horizontalement en 4 temps,

207. *Flexion et extension des bras en 4 temps : avec des retards de 1 ou 2 temps du bras gauche sur le bras droit.*

208. *Frapper la poitrine de la main droite et se frotter avec la paume de la main gauche.*

209. *Décrire deux cercles parallèles en sens opposé.*

210. *Décrire une ligne droite de la main droite et une ellipse de la main gauche.*

211. *Décrire une ellipse verticale du bras gauche et un 8 vertical du bras droit.*

212. *Décrire un cercle de la main gauche et un triangle de la main droite (fig. 147).*



Fig. 147.

213. *Décrire une spirale de la main droite et une ellipse verticale de la main gauche.*

214. *Décrire un triangle de la main gauche et un carré de la main droite (fig. 148).*

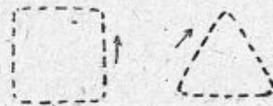


Fig. 148.

Tous ces exercices asymétriques peuvent être variés à l'infini en combinant les divers mouvements des bras dans les plans principaux avec des mouvements de jambes.

## MOUVEMENTS ASYMÉTRIQUES DES BRAS ET DES JAMBES

**215. Fléchir et étendre un bras et une jambe dans des directions différentes.**

Station droite :

1. Fléchir le bras droit, main à l'épaule, et fléchir la cuisse gauche en avant ;
2. Étendre le bras droit de côté et la jambe gauche en avant ;
3. Fléchir le bras et la jambe comme au temps 1 ;
4. Abaisser le bras droit et la jambe gauche en station droite.

Continuer en changeant de côté.

Autre manière :

1. Fléchir la jambe gauche, le bras droit restant étendu ;
2. Étendre la jambe gauche en avant en fléchissant le bras droit latéralement ;
3. Fléchir la jambe gauche en étendant le bras droit verticalement en bas ;
4. Étendre la jambe gauche verticalement en fléchissant le bras droit.

**216. Mouvoir un bras et une jambe dans des directions opposées.**

Station droite, main gauche à la hanche :

1. Élever le bras droit étendu, latéralement, et la jambe gauche de côté ;
2. Porter le bras en avant et la jambe en arrière ;
3. Porter le bras en arrière et la jambe en avant ;
4. Abaisser le bras et abaisser la jambe.

Continuer l'exercice du bras et de la jambe opposés.

Ces mouvements rythmés prendront de l'intérêt si on les accompagne de musique. La précision et la netteté de la cadence seront ainsi plus grandes.

## CHAPITRE VII

### EXERCICES D'ÉQUILIBRE

Les exercices élémentaires d'assouplissement et les combinaisons des différentes positions du corps et des jambes constituent déjà des exercices d'équilibre du plus grand effet. Cependant l'obligation dans laquelle on met le corps, les jambes et les bras de conserver une attitude définie et réglée à l'avance exclut le laisser-aller complet et le relâchement des muscles qui seuls assurent véritablement l'équilibre et le rendent stable.

Notre but n'est point ici d'exécuter correctement des attitudes, ni de rester immobile comme une statue, mais de cultiver réellement le sens de l'équilibre, c'est-à-dire d'apprendre à retrouver notre aplomb en déplaçant les membres et le tronc. Nous devons alors instinctivement et immédiatement établir des compensations au poids des parties du corps que nous déplaçons, de façon à ramener la ligne de gravité sur notre base de sustentation.

Il y a donc deux principes qui dominent les exercices d'équilibre :

- 1<sup>o</sup> Flexion légère de tous les segments du corps et surtout des jambes, avec souplesse complète du tronc et des bras ;
- 2<sup>o</sup> Opposition des membres ; ex. : quand une jambe se porte à droite, les bras se portent à gauche et réciproquement.

**217. Porter une jambe en arrière, de côté et en avant sans toucher terre.**

**218. Incliner le tronc en sens inverse du côté où se porte la jambe.**

Mains aux hanches, le corps reposant sur la jambe gauche légèrement fléchie :

1. Élever la jambe droite en avant en inclinant le corps en arrière ;

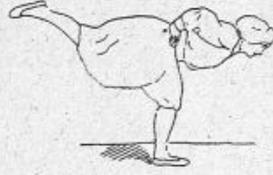


Fig. 149. — Corps penché en avant, mains aux hanches.

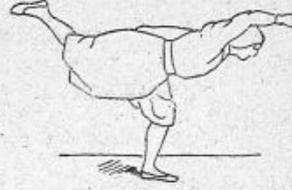


Fig. 149 bis. — Un bras élevé, l'autre abaissé.

2. Porter la jambe droite à droite en inclinant le corps à gauche ;

3. Porter la jambe droite en arrière en inclinant le corps en avant (fig. 149 et 149 bis).

**219. Porter les bras étendus en sens inverse de la jambe élevée en avant, de côté et en arrière.**

Station sur la jambe droite fléchie légèrement :

1. Porter la jambe gauche en arrière en levant les bras et en inclinant le corps en avant (fig. 150) ;

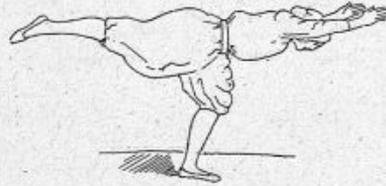


Fig. 150. — Corps penché en avant, bras élevés.

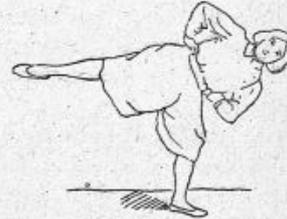


Fig. 151. — Corps penché de côté, mains aux hanches.

2. Porter la jambe gauche en avant en inclinant le corps en arrière (fig. 152) ;

3. Porter la jambe de côté en inclinant le corps du côté opposé, en élevant les bras (fig. 153, 154) ;

4. Station droite.



Fig. 152. — Corps penché en arrière, bras élevés.

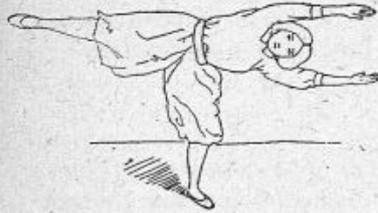


Fig. 153. — Corps penché de côté, bras élevés.

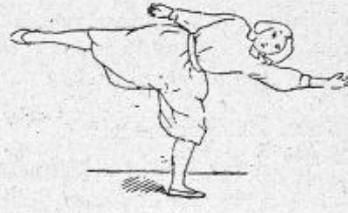


Fig. 154. — Un bras élevé, l'autre abaissé.

**220. Étant en station accroupie, étendre la jambe droite en avant et de côté, le talon touchant le sol et en exécutant des mouvements de bras.**

Station accroupie, mains aux épaules :

1. Porter la jambe droite en avant en élevant les bras verticalement ;

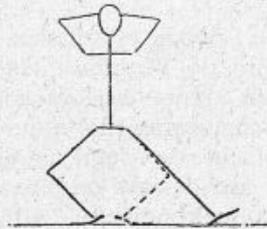


Fig. 155.

2. Ramener le pied droit en fléchissant la jambe et en abaissant les mains aux épaules ;

3. Porter la jambe droite latéralement à droite en étendant les bras latéralement ;

4. Revenir à la position initiale en ramenant le pied droit contre le pied gauche.

On exécutera d'abord cet exercice, les mains restant à la nuque (fig. 155).

**221. En équilibre sur un pied, mouvements arrondis des bras.**

Étant en équilibre sur un pied, décrire de grandes courbes en ellipse ou en huit avec les bras dans le sens vertical et dans le sens horizontal.

**222. Jeu d'équilibre.**

Deux personnes se tiennent sur un pied, la jambe fléchie, l'autre étendue en avant ; elles tiennent d'une main chacune

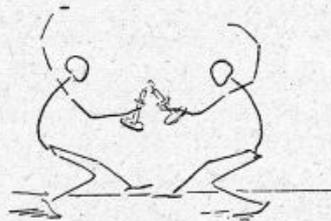


Fig. 156.

une bougie. Une seule bougie est allumée il s'agit d'allumer l'autre. La difficulté de l'équilibre dans cette position oblige les deux sujets à faire des contorsions des plus compliquées et des plus amusantes (fig. 156).

Si l'on craint les taches de bougie on se servira de petites torches de cire dits rats-de-cave ou bien on remplacera les bougies par un objet quelconque.

Compléter ces exercices par ceux décrits aux numéros 14 et suivants.

## CHAPITRE VIII

### EXERCICES RESPIRATOIRES

Pendant l'exécution de tous les exercices il ne faut jamais interrompre les mouvements respiratoires, ni faire des efforts qui congestionnent la tête et troublent la circulation du sang. En dirigeant son attention sur ce point on évitera bien des inconvénients graves provenant d'une mauvaise respiration.

Il est impossible de produire un travail de longue haleine, comme une course ou la montée d'une côte, sans avoir la respiration rythmée et libre. La résistance à la fatigue est liée à l'accomplissement normal des mouvements respiratoires. Ceux-ci sont sous la dépendance de notre volonté, nous pouvons en effet les ralentir ou les arrêter à notre gré ; profitons de ce pouvoir pour faire l'éducation de notre respiration et l'avoir en mains en toutes circonstances.

Toute éducation des mouvements respiratoires doit avoir pour but de donner à l'inspiration et à l'expiration le maximum d'amplitude et de durée, de façon à renouveler au mieux l'air des poumons, à en chasser l'air impur et à y faire pénétrer la plus grande quantité d'air pur qu'ils puissent contenir sans troubler la circulation pulmonaire.

Les mouvements des bras, joints à l'extension de la colonne vertébrale, favorisent l'ampliation de la poitrine ; ils doivent donc coïncider avec l'inspiration ; l'abaissement des bras, le rapprochement des épaules en avant et la flexion du tronc, affaissent au contraire le thorax, ils doivent se faire dans la phase d'expiration.

**223. Inspiration et expiration profondes et lentes avec mouvement d'élevation et abaissement des bras.**

1. Inspirer profondément par le nez, la bouche fermée, en élevant les mains et les coudes, la poitrine ouverte ;
2. Expirer profondément par le nez l'air de la poitrine, en abaissant les bras (fig. 157).



Fig. 157.



Fig. 158.

**224. Inspiration en deux fois et expiration complète en une fois.**

1. Faire une première inspiration incomplète, l'arrêter et la reprendre immédiatement après pour l'achever avec toute l'amplitude possible ;

**225. Expiration en deux fois et inspiration complète en une fois.**

2. Faire une profonde expiration.
  1. Faire une inspiration complète ;
  2. Faire une demi-expiration et la continuer ensuite complètement.

Ces mouvements respiratoires se font à un rythme lent.

**226. Inspiration en position inclinée.**

Position droite :

1. Faire une profonde inspiration, en inclinant le corps à droite et en levant le bras gauche (fig. 158) ;

2. Faire une profonde expiration en ramenant le tronc droit.

Même mouvement à gauche.

**227. *En marchant, faire une inspiration en deux fois et une expiration complète.***

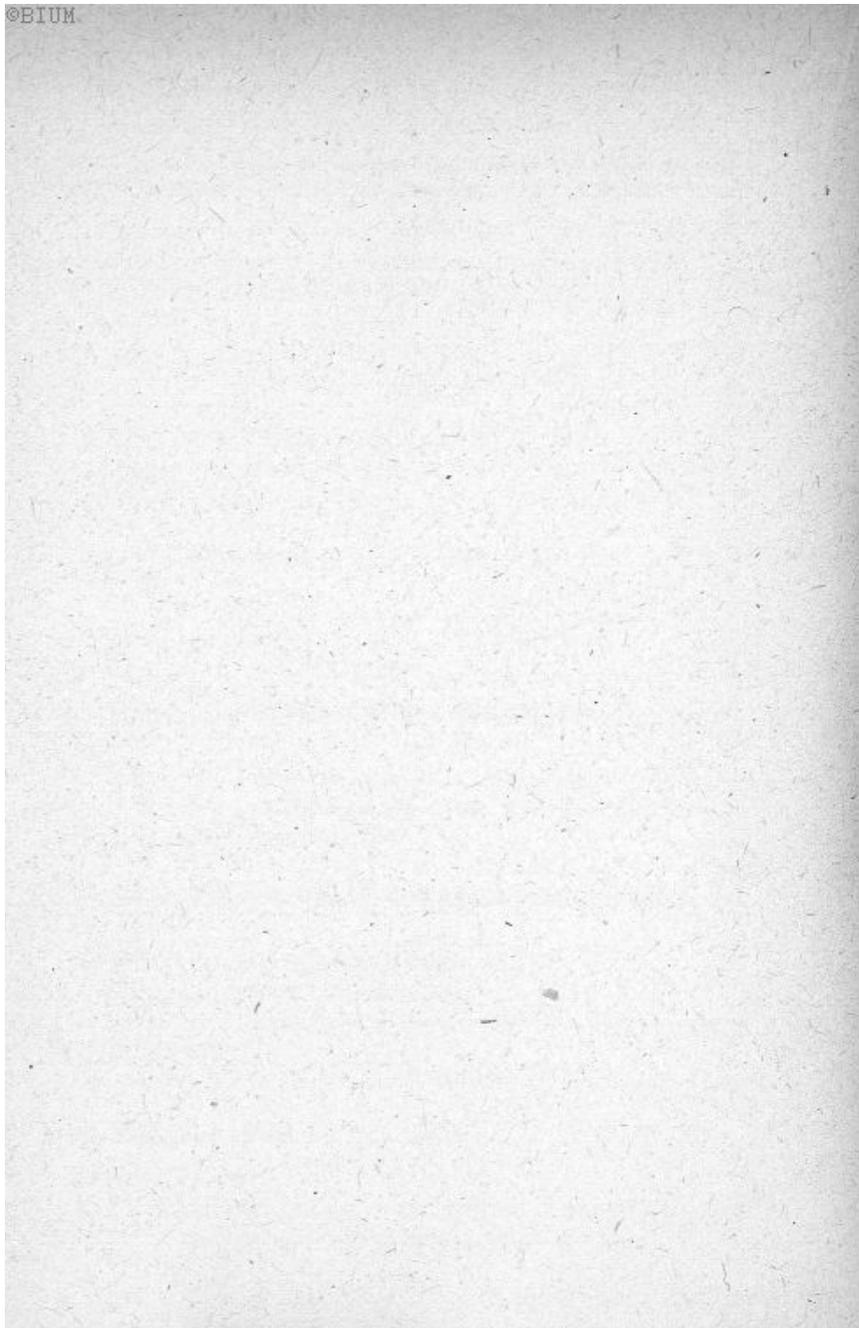
Cette manière de rythmer la respiration avec le pas de la marche a l'avantage d'assurer sa régularité et de combattre l'essoufflement.

L'ampliation de la poitrine dans l'inspiration profonde s'obtient en se tenant droit, les épaules effacées sans raideur et sans creuser le ventre, en s'efforçant de soulever les côtes supérieures.

Les indications précédentes sont applicables à tous les mouvements rythmés.

Les exercices respiratoires doivent être exécutés avec prudence ; ils ne conviennent point aux élèves ayant eu une affection pulmonaire grave et, dans tous les cas, il ne faut pas en abuser, soit en les répétant fréquemment et à tort et à travers, soit en exagérant l'amplitude ou la durée de l'inspiration.

---



## DEUXIÈME PARTIE

---

### CHAPITRE PREMIER

#### MARCHES ET COURSES

La marche est l'exercice naturel de première importance ; on apprend à bien marcher comme on apprend à courir et à sauter. Le principe de la bonne exécution réside toujours dans l'économie de nos forces, dans la souplesse du corps et des membres en se gardant des contractions inutiles<sup>(1)</sup>.

On peut varier les mouvements de la marche et en faire ainsi de véritables exercices gymnastiques servant à assouplir les jambes et à donner au corps une stabilité très grande. En voici quelques exemples :

**228. Marcher sur la pointe des pieds.**

**229. Marcher en élevant les genoux et en posant le pied par la pointe.**

**230. Marcher à reculons.**

**231. Marcher de côté.**

**232. Marcher en croisant les jambes en avant ou à reculons.**

**233. Changer le pas tous les 2, les 3, ou les 4 temps.**

(1) Voir Demeny. *Mécanisme et éducation des mouvements*, tout ce qui a trait au mécanisme des allures de l'homme.

**234. Marcher avec mouvements des bras en avant, en haut, de côté, et avec un rythme à 4 temps, 3 temps 6 temps, en marquant la mesure avec les bras.**

**235. Courir en rythmant son pas avec une mesure donnée.**



Fig. 159.

**236. Courir en sautillant.**

**237. Courir en changeant de pas en sautillant.**

**238. Courir en changeant de pas au commandement.**

**239. Courir à reculons (fig. 159).**

## CHAPITRE II

## ÉVOLUTIONS ET CHAINES GYMNASTIQUES

Les marches et les courses s'exécutent de préférence à l'air pur dans une cour ou un préau. Si la cour est de peu d'étendue, des courbes sinueuses seront décrites, les élèves suivant leur guide.

Ces évolutions se font en se suivant par file, ou par rangs de deux, trois ou quatre élèves. Celles-ci se tiennent la main pour exécuter des rondes et des marches serpentine. On peut réaliser toutes sortes de liaisons gracieuses au moyen de bâtons, de cordes à sauter ou de guirlandes de fleurs. Un maître ayant du goût et de l'initiative saura imaginer une foule de combinaisons charmantes qui plaisent aux jeunes filles.

LIAISONS EMPLOYÉES DANS LES RONDES  
ET LES ÉVOLUTIONS

*240. Liaison de front, par deux, en croisant les bras et en se donnant la main (fig. 160).*



Fig. 160.

*241. Liaison de file, en se donnant la main et en marchant à la file indienne.*

242. *Liaison de file, les mains posées sur les épaules de celle qui précède.*

243. *Liaison de front par trois et plus, en entre-croisant les bras et en se donnant la main (fig. 161).*

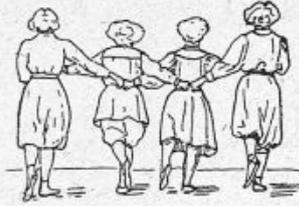


Fig. 161.

244. *Liaison de front par trois et plus, en entre-croisant les bras sur les épaules ou à la ceinture (fig. 162).*



Fig. 162.

245. *Liaison de front par trois et plus, en entre-croisant les bras élevés.*

246. *Liaison de front par trois ou cinq au moyen d'un bâton.*

### CHAPITRE III

#### MOUVEMENTS VIFS

Les mouvements vifs sont des sauts ou des pas qui ne sont pas décomposables. On les graduera en les esquissant d'abord, en leur donnant ensuite toute leur amplitude et toute leur énergie. Dans les sauts, les mouvements des bras peuvent être tous arrondis, c'est-à-dire des mouvements de circumduction.

#### SAUTS SUR PLACE

**247. Sauter en élevant les bras et en fléchissant le corps et les jambes (fig. 163).**

**248. Sauter en élevant les bras avec extension complète du corps et des cuisses, le corps cambré (fig. 164).**



Fig. 163.



Fig. 164.

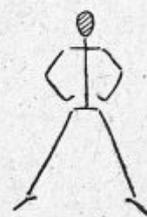


Fig. 165.

**249. Sauter en écartant les jambes latéralement et d'avant en arrière, mains aux hanches (fig. 165) ou bras élevés.**

DEMENY, J. F.

8

**250. Sauter en fléchissant le tronc et les jambes, les mains touchant les pieds étant en l'air (fig. 166).**



Fig. 166.



Fig. 167.



Fig. 168.

**251. Sauter en écartant les jambes en avant et en arrière, et en élevant le bras opposé à la jambe qui est en arrière (fig. 167) ou mains aux hanches (fig. 168).**

**252. Sauter en écartant les jambes en avant et en arrière, en élevant les deux bras.**



Fig. 169.



Fig. 170.

**253. Sauter en écartant les jambes latéralement et en élevant les bras verticalement dans le plan latéral (fig. 169).**

Les mains aux hanches :

254. Sauter en croisant les jambes et en retombant les jambes croisées ou les pieds joints (fig. 170).

255. Balancement latéral du corps avec sursaut sur le

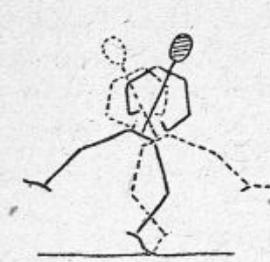


Fig. 171.



Fig. 172.

pied droit et sur le pied gauche, alternativement en 4 temps (fig. 171) ou en élevant un bras (fig. 172).

256. Balancement du corps d'avant en arrière avec sursaut sur le pied droit et sur le pied gauche, alternativement, en 4 temps (fig. 173).



Fig. 173.

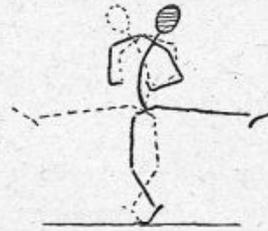


Fig. 174.

257. Balancement latéral du corps en élevant la jambe latéralement, avec sursaut en flexion du tronc du même côté (fig. 174).

258. Chute en avant en échappant la jambe en arrière et en piaffant sur place (fig. 175).

**259. Chute en arrière en échappant la jambe en avant (fig. 176).**

**260. Chute de côté en échappant la jambe de côté.**

*Observations sur la chute des sauts :*

Le moyen le plus sûr de se garantir des mauvaises chutes est de ne pas se raidir et de conserver au corps un laisser-aller complet. On porte généralement un pied ou un bras



Fig. 175.



Fig. 176.

du côté où le poids du corps vous entraîne pour trouver sur le sol un point d'appui nouveau et momentané. On continue ainsi la chute en la retenant au lieu de chercher à l'arrêter brusquement et tout d'un coup.

#### SAUTS AVEC PROGRESSION

**261. Progresser en avant en sautillant sur l'un et l'autre pied.**

Mains aux hanches :

Porter la jambe droite en avant en sursautant sur le pied gauche ;

Poser le pied droit en avant en levant le pied gauche, sursauter sur le pied droit en portant la jambe gauche en avant.

**262. Progresser en avant en sautillant alternativement sur chaque pied et en élevant alternativement les bras.**

1. Élever le bras droit et le pied gauche, le genou fléchi

et ouvert, en penchant légèrement le corps à droite, la main gauche abaissée ; sursauter sur le pied droit ;

2. Porter le pied gauche en avant en levant le genou droit fléchi, le corps penché à gauche, le bras gauche élevé et la main droite abaissée.

**263. Sauts à cloche-pied.**

Sautiller sur le pied droit en élevant vivement les bras et le genou gauche, et en progressant.



Fig. 177.



Fig. 178.

**264. Sauts en longueur de pied ferme en avant, en arrière (fig. 177) et de côté (voir exercice 187).**

**265. Sauts avec élan en hauteur et en longueur.**

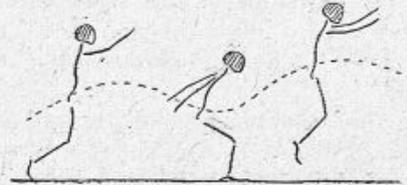


Fig. 179.

**266. Sauts successifs en avant en progressant (fig. 179).**

**267. Sauts successifs en arrière en progressant.**

**268. Sauts successifs de côté en progressant.**

**269. Sauts à la corde en courant (fig. 178).**

## CHAPITRE IV

## MOUVEMENTS SYNTHETIQUES

L'élève s'est assoupli au moyen de tous les exercices précédents ; il a acquis un sens de l'équilibre et une possession de lui-même assez sûrs pour aborder des mouvements plus complexes et plus vivants.

Les mouvements synthétiques suivent donc les mouvements partiels du corps. Ceux-ci n'en sont que la préparation ; le but de l'éducation physique serait incomplètement obtenu s'il ne menait pas plus loin et n'ouvrait pas la voie à l'exécution parfaite de tous mouvements : attitudes maintenues, actes vifs et rapides, comme les différents sauts et les danses variées.

L'entraînement méthodique a mis l'élève en haleine. Il abordera donc avec succès toutes les combinaisons difficiles qui demandent une certaine intuition de l'harmonie des mouvements et font appel à des sensations musculaires d'un ordre plus élevé. L'improvisation sur un thème musical donné couronnera l'instruction des sujets remarquables et bien doués.

L'harmonie des mouvements est l'accord absolu entre nos efforts et la résistance à vaincre ou le travail à accomplir. Cet accord doit être réalisé sans aucune gêne pour l'équilibre ou le maintien du corps et sans aucun indice de malaise ou de souffrance.

Nous avons montré ailleurs <sup>1</sup> qu'il ne faut pas chercher dans le développement des muscles la cause de cette per-

(1) Voy. *l'École française ; Les bases scientifiques de l'Éducation physique*, Félix Alcan. éditeur.

fection. L'harmonie des mouvements est une chose toute mentale, aussi doit-elle être recherchée en raison des liens qui associent la perfection de nos mouvements à notre culture et à nos sensations générales, à notre intelligence en un mot.

La grâce et l'élégance ne sont pas des superfluités mais de grandes qualités de style et le langage clair de nos sensations.

### 270. Enchaînement d'attitudes.

Station droite (fig. 180, 1) :

1. Une petite circumduction des bras suivie d'une plus grande ;

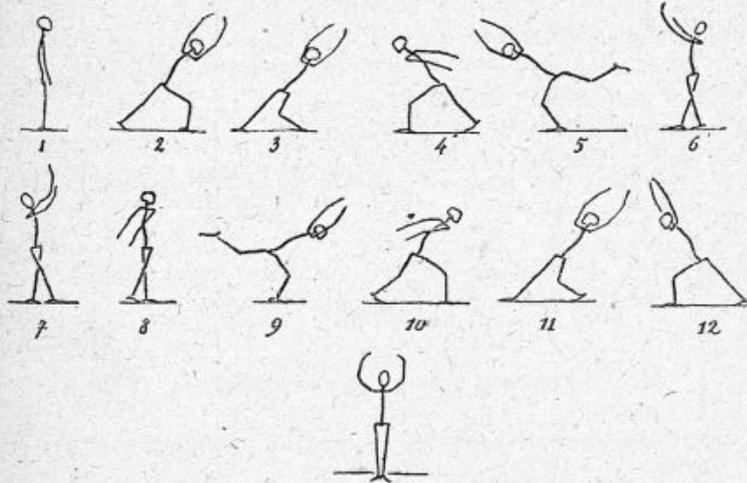


Fig. 180.

2. Puis élever les bras verticalement en se fendant en avant à droite ;

3. Abaisser les bras le long du corps et les élever en prenant la fente en arrière, le corps pivotant mais demeurant incliné pour faire face en arrière et les pieds restant sur le sol ;

4. Incliner le corps en prenant la fente en avant gauche, les bras abaissés ;
5. Élever les bras verticalement en soulevant le pied arrière et en prenant l'attitude sur la jambe gauche ;
6. Porter la jambe droite en avant, en la croisant devant la jambe gauche avec flexion latérale droite du tronc, les deux bras portés à gauche ;
7. Porter le poids du corps sur la jambe gauche et pivoter à gauche, en faisant face en avant et en déplaçant la jambe gauche pour la croiser derrière la jambe droite ;
8. Petite circumduction des bras portés en haut en redressant le corps ;
9. Balancer les bras en arrière, le corps incliné en avant, les pieds au sol ;
10. Élever vivement les bras en soulevant le pied (fig. 180, attitudes 5 et 9) ;
11. Abaisser le bras en posant le pied arrière à terre, en restant fendu (fig. 180, attitudes 4 et 10) ;
12. Élever les bras en passant à la fente en arrière (comme 3 et 11) ;
13. Passer de la fente en arrière à la fente en avant, face en arrière, en abaissant et en élevant les bras (comme 2) ;
14. Station droite, bras horizontaux de côté.

#### EXERCICES SIMPLES EN PROGRESSANT

##### *271. Marcher en avant en se fendant et en élevant les bras.*

1. Se fendre en avant de la jambe droite, en élevant les bras (fig. 22) ;
  2. Abaisser les bras en restant fendu.
  3. Se fendre en avant de la jambe gauche, en élevant les bras et en progressant ;
  4. Abaisser les bras en restant fendu.
- Ce mouvement doit être exécuté très largement à une cadence lente, 60 environ à la minute.

**272. Marcher en arrière en se fendant et en élevant les bras.**

On remplacera la fente en avant par la fente en arrière, et on conservera au corps son obliquité, pendant la progression (fig. 27).

**273. Marcher en avant en se fendant, en élevant un bras et en abaissant l'autre en arrière.**

1. Fente en avant droite, le bras gauche élevé, le bras droit fortement porté en arrière le long du corps (fig. 28) ;  
2. Fente en avant gauche, en portant le pied gauche en avant, le corps conservant l'obliquité de la fente en avant, en élevant le bras droit et en abaissant le bras gauche.

**274. Marcher en arrière et en se fendant, en élevant un bras et en abaissant l'autre en arrière.**

Faire un pas en arrière et placer les bras comme précédemment, le corps en position de la fente en arrière (fig. 29) ;  
Exécuter ensuite ces deux exercices en élevant le bras du côté de la jambe portée en avant.



Fig. 181.

**275. Progresser avec fente à fond en avant, en portant les bras en arrière.**

1. Fente droite en portant énergiquement les bras en arrière (fig. 181) ;  
2. Élever les bras en restant fendu ;  
3. Fente gauche en progressant et en portant les bras en arrière ;  
4. Élever les bras en restant fendu.

**276. Progresser avec fente à fond en arrière, en portant les bras en arrière.**

1. Fente droite en arrière, en portant énergiquement les bras en arrière ;
2. Élever les bras en restant fendu ;
3. Fente gauche en arrière, en portant les bras en arrière et en progressant ;
4. Élever les bras en restant fendu.

**277. Progresser en se fendant, en élevant les bras et en portant une jambe en arrière.**

1. Élever la jambe droite en arrière en levant les bras verticalement (fig. 14) ;
2. Porter le pied droit en avant en fente tendue, en abaissant les bras ;
3. Lever le pied gauche et porter la jambe en arrière, en élevant les bras ;
4. Porter le pied gauche en avant en fente tendue, en abaissant les bras.

Même exercice en levant les bras alternativement.

**278. Progresser en avant avec fente et en élevant les bras, rester en équilibre sur une jambe.**

1. Se fendre à fond de la jambe droite .
2. Incliner le corps en avant en le cambrant, les bras élevés, le pied gauche élevé en arrière, le corps en équilibre sur le pied droit (fig. 15) ;
3. Poser le pied à terre et abaisser les bras.

Même mouvement en se fendant à gauche et en élevant un bras, l'autre s'abaissant, et alternativement.

**EXERCICES COMBINÉS ET EN PROGRESSANT****EXERCICES SYNTHÉTIQUES EN MARCHANT****279. Marcher avec mouvement horizontal des bras en 8.**

**280. Marcher les deux bras portés du même côté à droite et à gauche (fig. 183) ou en avant (fig. 182 et 184).**



Fig. 182.



Fig. 183.



Fig. 184.

**281. Marcher en avant en croisant les jambes et en élevant les bras alternativement.**

1. Porter la jambe droite obliquement en avant, croisée avec la jambe gauche ; poser le pied droit par la pointe et amener le poids du corps sur la jambe droite tendue, le



Fig. 185.



Fig. 186.

corps incliné à droite, le bras gauche élevé et arrondi, le bras droit à l'horizontale (fig. 185) ;

2. Porter la jambe gauche en avant de la même manière que la jambe droite, tendue et croisée avec la jambe droite

tendue dont le talon se lève ; le corps se penche à gauche, le bras droit s'élève verticalement et le bras gauche s'abaisse horizontalement.

**282. Marcher en avant en croisant les jambes et en inclinant le corps latéralement, les deux bras du côté opposé à cette inclinaison.**

Comme précédemment ; on portera seulement les deux bras du même côté à l'opposé de la flexion du tronc (fig. 184 ou 186).

**283. Marcher en avant en balançant les bras avec une flexion du tronc à droite puis à gauche en 2 temps.**

1. Lancer les bras à droite, les mains au-dessus de la tête en s'inclinant à droite, la jambe droite en fente en

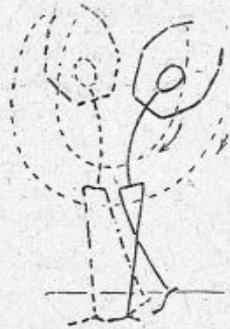


Fig. 187.

avant croisée, le corps d'aplomb sur cette jambe (fig. 35).

2. Abaisser les bras en les faisant passer le long du corps, en les élevant ensuite et en prenant la fente croisée gauche avec inclinaison du corps à gauche (fig. 187).

**284. Mains à la nuque, double mouvement circulaire en avant du pied.**

En marchant on décrit deux cercles successifs dans le plan vertical antérieur avant de poser le pied à terre.

**285. Mains à la poitrine, même mouvement avec petit cercle des coudes en marchant.**

**286. Marcher ou reculer en élevant les genoux progressivement et avec mouvement spiral des bras.**

**287. Progresser en se fendant, avec mouvement en 8 du tronc, mains aux hanches, ou avec mouvement en 8 horizontal des bras.**

**288. Progresser en élevant le corps sur la pointe du pied en portant l'autre jambe et les bras latéralement.**

1. Élever les bras et la jambe droite latéralement, le corps en équilibre sur la pointe du pied gauche (fig. 188) ;



Fig. 188.

2. Abaisser les bras, la jambe droite et le talon gauche, et poser le pied droit un peu en avant ;

3. Élever les bras et la jambe gauche, le corps en équilibre sur la pointe du pied droit ;

4. Comme au temps 2.

Le mouvement d'élevation des bras doit être assez vif et coïncider exactement avec l'élevation de la jambe ; le corps est ainsi facilement soulevé de terre.

**289. Pas alternatif avec balancement latéral du tronc en s'élevant sur la pointe du pied.**

Mains à la nuque :

1. Incliner le tronc à droite en levant le genou droit fléchi et en s'élevant sur la pointe du pied gauche (fig. 189) ;
2. Poser le pied droit un peu en avant et lever le genou gauche en inclinant le corps à gauche et en s'élevant sur la pointe du pied droit.

Ce mouvement peut se faire en 4 temps.



Fig. 189.

- 290. S'élever sur la pointe du pied en décrivant des courbes obliques en S avec les bras et en décrivant avec l'autre pied une ellipse en progressant.**

#### EXERCICES SYNTHÉTIQUES EN SAUTANT

- 291. Pas sauté alternatif avec balancement latéral du tronc.**

Mains sur les hanches :

1. Incliner le tronc à droite en levant le genou gauche de côté ;
2. Sursauter sur le pied droit ;
3. Poser le pied gauche à terre un peu en avant et lever le genou droit de côté en inclinant le tronc à gauche ;
4. Sursauter sur le pied gauche (fig. 191).

- 292. Sautiller en progressant en avant, avec balancement latéral des deux bras à droite et à gauche.**

1. S'élancer sur la pointe du pied gauche en levant le

genou droit et en portant les bras à gauche avec légère torsion du corps, la tête tournée à droite (fig. 192).

2. Retomber sur la pointe du pied gauche ;



Fig. 190.



Fig. 191.



Fig. 192.

3. Placer le pied droit un peu en avant et s'élancer en portant les bras à droite avec légère torsion du corps, la tête tournée à gauche ;

4. Retomber sur la pointe du pied droit, et ainsi de suite.



Fig. 193.



Fig. 194.



Fig. 195.

**293. Pas sauté alternatif mains à la nuque, avec flexion du tronc du côté opposé à la jambe d'appui (fig. 191); variantes (fig. 190, 193, 194 et 195).**

**294. Pas sauté alternatif avec élévation et abaissement latéral des bras.**

**295. Pas alternatif avec saut cambré et élévation et abaissement latéral des bras.**

**296. Même exercice avec élévation alternative des bras.**

*On se reportera pour la définition des attitudes à ce qui a été décrit antérieurement (voir pages 34, 121 et suivantes).*

#### MOUVEMENTS TOURNANTS

**297. Pirouette en dedans et en dehors.**

Les pirouettes s'exécutent sur la pointe du pied, la jambe opposée légèrement fléchie. En même temps que l'on s'élève



Fig. 196.



Fig. 197.

sur la pointe, on lance les bras horizontalement du côté où l'on veut tourner ; il n'y a plus qu'à laisser pivoter le corps, en conservant son équilibre ; quand le tour complet est effectué, poser le pied à terre (fig. 196).

**298. Pirouette en sautant.**

Sauter sur le pied droit et retomber sur la pointe des pieds, face en arrière ou face en avant, après avoir fait un demi-tour ou un tour complet.

**299. Pas balancé.**

Dans les pas balancés le corps oscille à droite et à gauche pendant les différents pas et suivant les sinuosités des chemins parcourus.

**300. Pas balancé chassé, en tournant à droite ou à gauche<sup>(1)</sup>.**

Les pieds se déplacent sur une circonférence de cercle, le corps incliné de côté vers le centre de ce cercle, la main droite à la hanche, le bras gauche élevé si le côté droit est tourné vers le centre, et inversement. Exécuter ainsi une suite de pas chassés en mesure (fig. 197).

**PAS A DEUX**

Quelques pas précédents peuvent se faire à deux ; les deux élèves se tiennent par une main, elles exécutent des pas

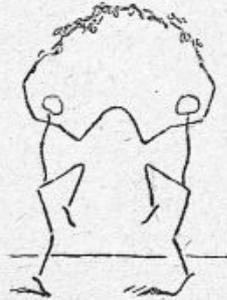


Fig. 198.

de polka, de mazurka ou de valse, en progressant en avant, en arrière ou de côté. Elles peuvent ainsi pivoter, alternativement, sur un pied et former des rondes dont l'action est énergique et l'aspect tout à fait charmant (fig. 198).

(1) Pour les pas glissés, les pas chassés, les coupés dessus ou dessous, jetés, fouettés, assemblés, entrechats, voir *Les Danses gymnastiques* par Demeny et Sandoz.

## FIGURES PAR GROUPES

En réunissant des groupes de sujets et en combinant les progressions et les évolutions, on composera de véritables petites scènes de ballet où un sujet principal, entouré de ses camarades et associé à leurs mouvements, pourra diriger une suite de figures à effet artistique avec accompagnement d'orchestre (fig. 199 et 200).

On suppléera à l'insuffisance de ces descriptions en exécutant les mouvements avec le plus de naturel et de souplesse



Fig. 199.



Fig. 200.

possible. Ils ne peuvent être décomposés comme les exercices méthodiques élémentaires; l'élève doit les bien comprendre pour y mettre tout le liant et l'élégance qu'ils exigent. Guidé par un maître suffisamment artiste, il les variera à l'infini et en imaginera sans peine de nouveaux.

Quand il saura les exécuter avec toute la précision possible, il pourra se permettre d'arrondir encore ses mouvements; les bras, en particulier, ne resteront plus étendus, mais se fléchiront gracieusement dans tous leurs segments; le poignet, en particulier, ne suivra pas exactement le mouvement des bras, mais, en se fléchissant et en s'étendant avec souplesse et à temps, il retardera un peu sur les bras, donnant ainsi l'impression d'un mouvement onduleux et prolongé.

Ce sont là de petites nuances qui donnent le style et le caractère personnel aux exercices synthétiques.

## CHAPITRE V

MOUVEMENTS RYTHMÉS EN MUSIQUE  
ET IMPROVISATION

Arrivé à ce point de son entraînement, si l'élève peut exécuter les exercices précédents avec aisance et correction, si de plus il est bien doué, il pourra aborder l'improvisation. Sur un chant rythmé, joué au piano ou exécuté par un orchestre, soit gavotte, rondo, polka ou valse, il s'élancera en imaginant lui-même des mouvements harmonieux et variés. Il appliquera, suivant ses propres moyens, les principes qui lui ont été donnés et fera valoir au mieux sa souplesse et sa grâce. Avec de la pratique, il parviendra bientôt à développer son aptitude à exprimer par le geste un rythme et une pensée musicale donnés. S'il est persévérant, il gravira pas à pas les degrés qui mènent au sommet de l'art. Il goûtera alors les joies de l'extériorisation de la pensée par le mouvement en abandonnant la routine et en se faisant un talent tout personnel.

Il n'y a pas ici de règles précises pour l'improvisation ; l'improvisateur a le droit de faire tout ce qui lui plaît, en ne blessant ni le goût ni la pudeur. Le sentiment de l'équilibre et de l'harmonie le guident mieux que toute indication ou toute restriction employée mal à propos.

Le vrai talent se manifeste par l'enchaînement harmonieux des mouvements. Pour cela, il ne suffit pas de coudre bout à bout une succession d'attitudes disparates. Deux attitudes successives doivent avoir des points communs qui leur servent de liaisons. Il ne faut jamais avoir un équilibre incertain pour passer de l'une à l'autre, mais profiter des

points d'appui communs pour prendre une nouvelle base de sustentation et de nouveaux points fixes autour desquels le corps pivote et change de forme et de position. Il y a toujours, dans tout enchaînement de mouvements, une position de départ, une succession de mouvements de transition et une position d'arrivée, elle-même momentanée ou durable. La transition doit être douce et assurée par le jeu des contractions musculaires communes aux deux positions extrêmes.

Le rythme des mouvements partiels du corps doit être en rapport constant avec la valeur de la masse de chaque segment mis en action. Mouvoir tous les segments avec le même rythme serait détruire souvent l'harmonie des efforts partiels. Cette harmonie est, au contraire, très bien observée si l'on conserve à chaque partie du corps, la tête, le tronc et les membres, une vitesse convenable. On peut suivre ainsi un rythme musical quelconque, en accordant avec la mesure ou les divisions de la mesure le mouvement d'un segment dont la masse peut se prêter à la cadence choisie. L'équilibre général du corps sera assuré en observant l'opposition des mouvements des bras, des jambes et du tronc.

---

## CHAPITRE VI

INDICATIONS PÉDAGOGIQUES CONCERNANT LA  
COMPOSITION DES SÉANCES ET L'ORDRE A OB-  
SERVER DANS L'ENSEIGNEMENT DES EXERCICES

Pour tirer un bénéfice réel de l'exercice, il ne suffit pas de faire quelques mouvements au hasard ; il faut en composer une suite et tenir des séances à jours fixes.

Il faut savoir persévérer ; de grands efforts passagers ne vaudront jamais le travail continu et durable.

La direction d'une séance d'exercice demande un plan arrêté d'avance et exige qu'on sache nettement ce que l'on veut obtenir. On doit avoir présents à l'esprit les principaux effets produits sur le corps par les divers genres de mouvements, et savoir choisir ceux-ci en vue des qualités physiques que l'on recherche. La santé et la résistance à la fatigue étant les plus précieuses, il faut, pour les acquérir, dépenser modérément nos forces et cependant donner un coup de fouet salutaire à notre organisme endormi <sup>1</sup>.

L'exercice doit être assez énergique pour augmenter l'activité de la circulation du sang et de la respiration, mais pas assez violent pour amener des troubles du cœur, de l'essoufflement ou de la fatigue. On peut aller jusqu'à une transpiration légère, à la condition d'éviter les refroidissements.

Si la séance a été bien menée, on doit avoir une sensation de chaleur générale accompagnée de bien-être : on sera gai, vigoureux, bien en train, disposé au travail et heureux de

(1) Voir *l'Ecole française et le Guide du maître*, par G. Demenÿ.

vivre. L'affaissement est toujours un indice d'excès dans la dépense, ou de trop de précipitation dans l'action.

Les mouvements intéresseront les groupes musculaires des bras, des jambes et du tronc ; leur cadence sera bien appropriée à chacun de ces segments. Ils seront toujours faits avec la plus grande souplesse, avec aisance et harmonie de toutes les parties du corps. Dans tous les mouvements, on conservera une attitude belle et élégante, la poitrine ouverte, les épaules et le ventre effacés.

Tout cela sera obtenu sans raideur. Une mauvaise tenue est toujours un indice de mollesse ou de faiblesse en certains points. Il faut reprendre un exercice mal exécuté et ne rien compliquer avant de posséder à fond les mouvements élémentaires.

La souplesse et l'indépendance parfaite une fois acquises dans tous les mouvements, on peut alors aborder toutes les difficultés possibles et devenir adroit, c'est-à-dire maître absolu de son corps.

Les sports divers et la pratique de la vie nous donnent l'occasion d'utiliser ces qualités physiques de premier ordre, mais la préparation méthodique à l'assouplissement est le seul moyen de les acquérir vite et bien.

On commence une séance d'exercice par des marches et des évolutions pour délasser et mettre notre organisme en train, puis viendront les divers mouvements d'assouplissement des jambes, des bras, quelques exercices de suspension ; des luttes deux à deux ; des courses ; des mouvements du tronc et des mouvements composés du tronc et des bras ; des sautilllements et des pas sautés ; des mouvements synthétiques vifs ; des jeux et enfin des improvisations.

Entre chaque série d'exercices, un repos de quelques minutes est nécessaire ; trop prolongé, il aurait l'inconvénient de refroidir le corps et d'exiger de lui une nouvelle mise en train fort pénible.

On corrigera les défauts d'attitude toujours tenaces et l'on cessera les mouvements dès qu'il y aura raideur et

fatigue apparente. Il faut revenir fréquemment aux mouvements d'assouplissement élémentaires, et on les exécutera en musique afin d'assurer la précision de leur rythme. Tout mouvement commencé à droite doit être exécuté à gauche. L'ablution d'eau froide termine la séance ; elle sera très courte et suivie d'une friction sèche, énergique, avec une toile rude pour activer les fonctions de la peau, lui donner en même temps toute son élasticité et l'habituer à réagir aux variations de température. Une peau qui fonctionne bien remplit déjà la moitié des conditions d'une bonne santé.

#### PRINCIPES GÉNÉRAUX D'ÉDUCATION PHYSIQUE

1. L'éducation physique doit être basée sur le mouvement, la dépense de travail et la synthèse et non sur la statique et l'analyse.

2. Pour obtenir de l'exercice le maximum d'effet utile, il faut lui donner, dès le début, une forme naturelle et une direction pratique ; il faut, pour cela, exécuter toujours les mouvements *tels qu'ils devront être appliqués par la suite*.

3. Ne jamais séparer les moyens servant à développer les muscles de la meilleure utilisation de leur travail.

4. Ne pas abuser à tout propos des exercices respiratoires *à vide*, qui sont un moyen factice, incomplet, d'obtenir la résistance à la fatigue, quand ils ne sont pas accompagnés d'une dépense musculaire assez importante. Les exercices respiratoires ne peuvent jamais remplacer l'entraînement par un travail musculaire à l'air pur, mais doivent toujours lui être associés.

5. Éviter l'effort statique et le remplacer par du mouvement et du travail actif.

6. Exécuter le mouvement complet, chaque faisceau musculaire étant allongé et raccourci avec toute l'amplitude du mouvement qu'il peut réaliser.

Mettre en jeu tous les faisceaux musculaires agissant sur

une articulation, en faisant décrire aux segments osseux articulés et aux extrémités des membres des trajectoires curvilignes planes ou gauches, ouvertes et fermées, symétriques et asymétriques, dans tous les plans et dans toutes les directions de l'espace.

7. Cultiver simultanément la force, la souplesse et l'endurance, en recherchant, dans l'exécution de tout exercice, l'indépendance des contractions musculaires et en évitant la contraction des muscles inutiles au mouvement voulu.

8. Dans tout travail bien défini, il doit y avoir participation harmonieuse du corps entier à une action localisée. On cherchera à obtenir cette harmonie dans les exercices synthétiques où toutes les parties du corps devront concourir à un effet résultant bien net.

9. Éviter l'ensellure lombaire, ne pas abuser des mouvements qui la provoquent ; conserver au tronc une forme et une attitude qui ne troublent point les fonctions circulatoire et respiratoire, mais cela doit être obtenu sans raideur.

10. Associer toujours la beauté à l'utilité du mouvement.

11. Développer le sens de l'équilibre et de l'orientation dans l'espace ; pousser très loin la culture de cette faculté et acquérir ainsi la maîtrise complète de son corps par les attitudes et les formes de mouvement les plus variées. Observer toujours le rythme de travail le plus économique, c'est-à-dire le rythme optimum, et aborder avec ces qualités maîtresses les exercices compliqués et difficiles, en associant constamment la force et la souplesse, la grâce et la beauté dans tout mouvement.

En observant dans la pratique les principes précédents, l'éducateur aura toujours présents à l'esprit les résultats auxquels il prétend afin d'employer les moyens justes pour les obtenir sur ses élèves.

Il leur demandera souvent de relâcher volontairement les muscles d'une partie du corps ou du corps entier ; il

veillera sans cesse à la bonne tenue, à la souplesse et à la respiration, qui devra être libre et bien rythmée.

Tous les mouvements étant exécutés avec amplitude complète et d'une façon continue se différencient encore entre eux par la forme des diverses trajectoires décrites dans l'espace par la tête et les extrémités des membres. Il faut attirer l'attention de l'élève sur ces courbes et l'exercer à les voir dans l'espace, c'est-à-dire à se représenter le mouvement avant son exécution.

Il est bon de remarquer que la forme de ses trajectoires caractérise un mouvement ; un exercice fait avec grâce et aisance ne présente jamais, dans ses courbes, ni crochets ni angles vifs, les formes en sont toujours arrondies et douces.

On comprendra la nécessité d'acquérir l'indépendance des mouvements partiels des différentes parties du corps avant de les associer entre eux. Cette indépendance est obtenue et mise en évidence par la souplesse parfaite des parties inactives et par les mouvements asymétriques des membres.

La transition d'une attitude à une autre se fera sans temps d'arrêt et sans à-coup ; c'est le seul moyen d'aborder avec sûreté et avec grâce les exercices synthétiques.

La synthèse des mouvements partiels est, en effet, le couronnement de l'enseignement, elle sera l'application et la conséquence de l'harmonie de tous les efforts musculaires associée à l'économie dans la dépense de force.

L'indépendance et l'harmonie des mouvements étant obtenues dans tous les exercices élémentaires, les élèves pourront aborder les exercices vifs, rythmés, accompagnés de musique et l'improvisation sur un thème donné.

Tels sont les caractères essentiels d'un enseignement méthodique des *mouvements complets continus et arrondis*.

Il reste à préciser l'ordre didactique à suivre dans un cours complet et progressif.

ORDRE PROGRESSIF A OBSERVER DANS L'ENSEIGNEMENT  
DES MOUVEMENTS

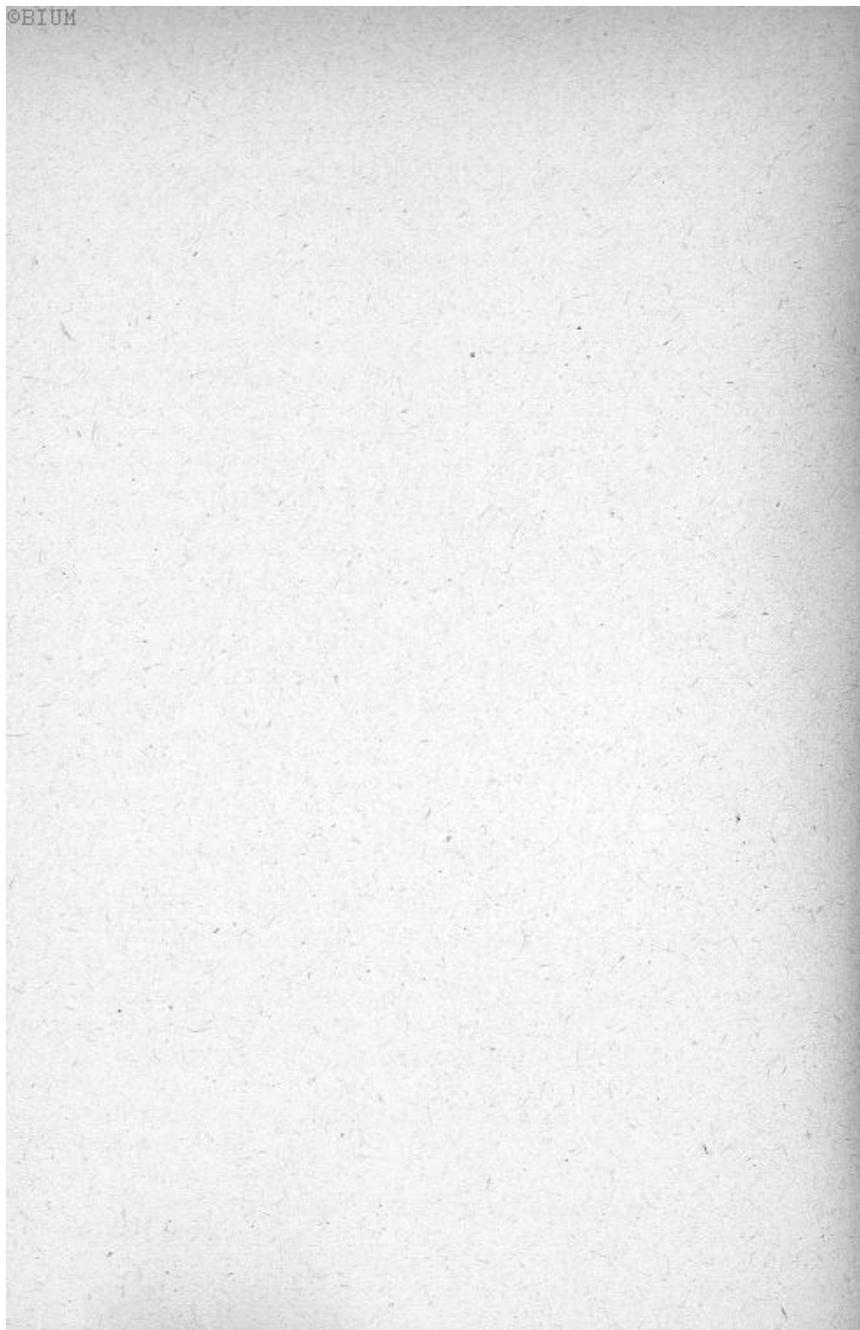
## MOUVEMENTS SUR PLACE

1. *Station droite* ;
2. En station droite, assouplissement des bras, des jambes et du tronc ;
3. *Fentes diverses* ;
4. Dans chacune de ces fentes, assouplissement des bras, des jambes et du tronc ;
5. De la station droite passer aux différentes fentes ;
6. De la station droite passer aux différentes fentes avec mouvements des bras, mouvements du tronc et avec mouvement des bras et du tronc simultanément ;
7. Passer d'une position à une autre ;
8. Passer d'une position à une autre avec mouvements des bras, puis avec mouvements du tronc et avec mouvements des bras et du tronc simultanés ;
9. Exercices d'équilibre ;
10. Enchaînement d'attitudes et de mouvements sans progression.

## MOUVEMENTS AVEC PROGRESSION

11. Marches avec les différents pas ;
12. Marches avec divers mouvements des jambes ;
13. Marches avec attitudes des bras ;
14. Marches avec changement d'attitudes des bras ;
15. Marches avec mouvements du tronc ;
16. Marches avec attitudes des bras et mouvements du tronc ;
17. Marches avec changement d'attitude des bras et mouvements du tronc ;
18. Courses diverses ;
19. Courses avec attitudes des bras et changement d'attitudes des bras ;

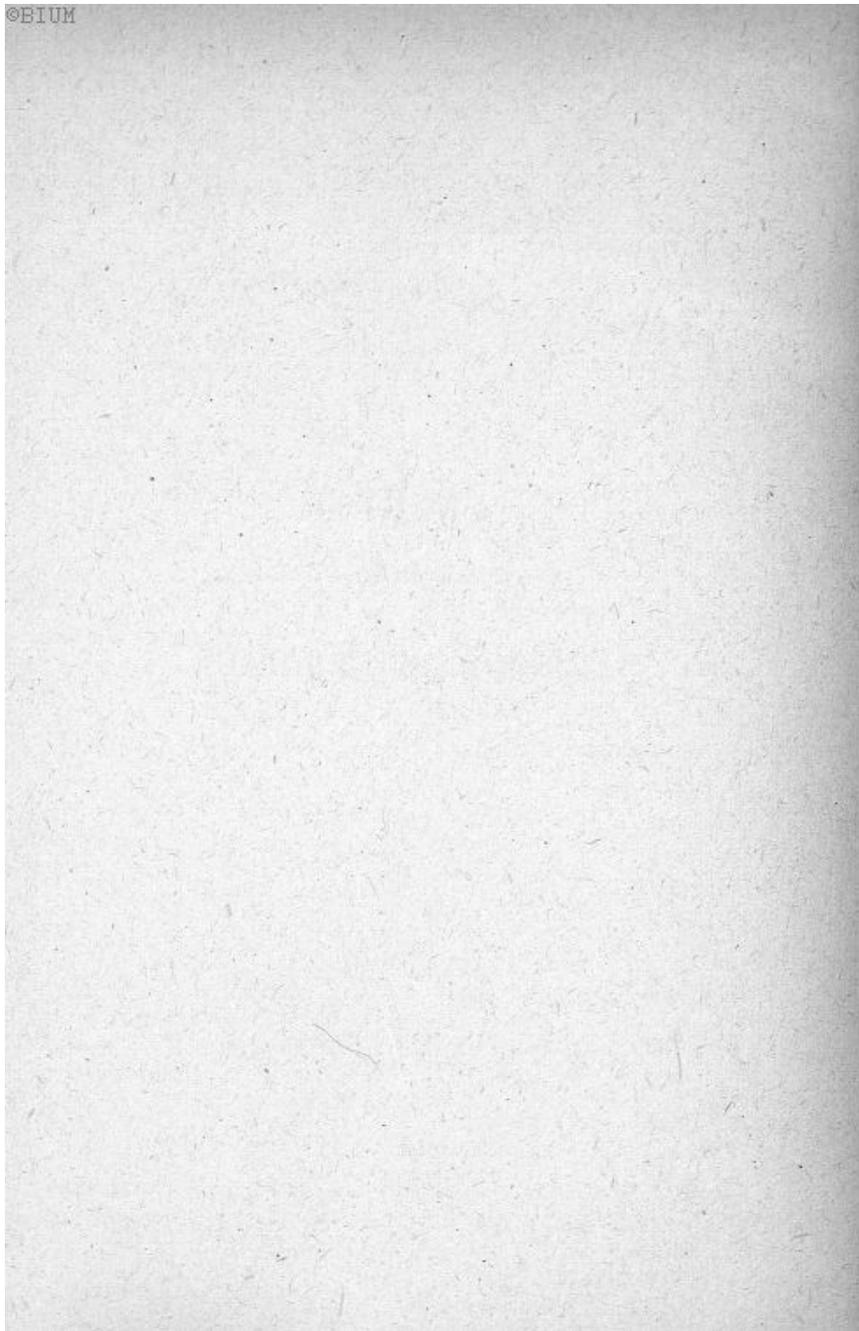
- 
20. Courses avec mouvements du tronc ;
  21. Courses avec mouvements du tronc et attitudes des bras ;
  22. Courses avec mouvements du tronc et changement d'attitudes des bras ;
  23. Sauts divers ;
  24. Pas sautés variés ;
  25. Pas sautés avec différents mouvements de jambes ;
  26. Pas sautés avec attitudes des bras ;
  27. Pas sautés avec changement d'attitudes des bras ;
  28. Pas sautés avec mouvements du tronc ;
  29. Pas sautés avec mouvements du tronc et des bras ;
  30. Pas sautés avec mouvements du tronc et changement d'attitudes des bras ;
  31. Synthèse des exercices et harmonie des mouvements avec la musique ;
  32. Improvisation.
-



LIVRE II

---

EXERCICES SPÉCIAUX



## PREMIÈRE PARTIE

### CHAPITRE PREMIER

#### EXERCICES D'OPPOSITION ET DE RÉSISTANCE

On obtient de très bons effets en mettant en présence deux personnes, dont l'une exécute un mouvement, tandis que l'autre lui résiste sans pour cela empêcher le mouvement. Les exercices de résistance sont en réalité des luttes graduées fort gracieuses, ayant l'avantage d'augmenter l'intensité des contractions musculaires et de les localiser nettement en des parties déterminées du corps.

Ces luttes ne doivent en aucun cas être brutales, il ne s'agit pas ici de terrasser un adversaire ni de remporter une victoire, mais d'obtenir un effet continu, modéré et bien-faisant au moyen d'une résistance intelligente, proportionnée, à tout instant, aux forces de l'opposant. Elles peuvent se faire sans aucun appareil, la main seule suffisant pour transmettre une poussée ou une traction ; il est préférable cependant de se servir de barres de bois rigides ou de cordes terminées par des poignées pour servir de liaison entre les opposants. Nous emploierons indifféremment l'un et l'autre moyen.

**EXERCICES D'OPPOSITION DEUX A DEUX AVEC APPAREILS A L'AIDE DE BARRES EN BOIS, DE CORDES A POIGNÉES, OU DE CEINTURES MUNIES DE POIGNÉES.**

#### *301. Résistance alternative des bras.*

Les opposants se font face en position fendue, ils tiennent les barres dans les paumes des mains, les bras abaissés. Ils

poussent les barres dans le sens de leur longueur, du bras droit, en résistant du bras gauche, et exécutent ainsi un mouvement alternatif des bras d'avant en arrière. Le mouvement des bras se fera ensuite simultanément (fig. 201).



Fig. 201.

Action des muscles abdominaux et des muscles antérieurs de la poitrine.

### 302. *Lutte de traction.*

Le mouvement précédent peut être exécuté avec des

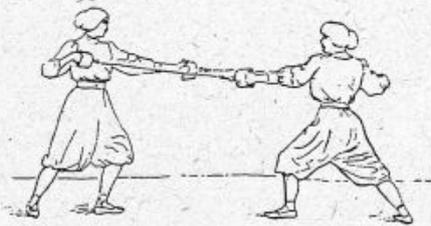


Fig. 202.

cordes à poignées et transformé ainsi en lutte de traction (fig. 202).

### 303. *Étant face à face en position fendue, les bras élevés, lutter simultanément avec les bras.*

Les opposants se font face et tiennent l'extrémité des barres dans les mains ; ils élèvent les bras latéralement

jusqu'à la position verticale en se fendant en avant de la jambe droite, puis exercent une poussée du bras droit en résistant du bras gauche insuffisamment pour arrêter le

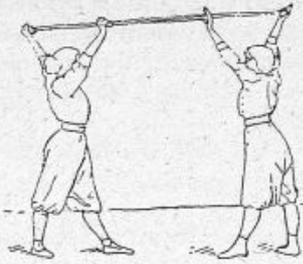


Fig. 203.

mouvement qui doit se faire dans le plan d'avant en arrière, sans brusquerie ; le mouvement des bras est alternatif (fig. 203).

Mise en action des muscles élévateurs et adducteurs des bras ainsi que des fléchisseurs du tronc.

**304. Étant face à face en position fendue, les bras élevés : lutter avec les bras.**

Même mouvement en poussant simultanément avec les

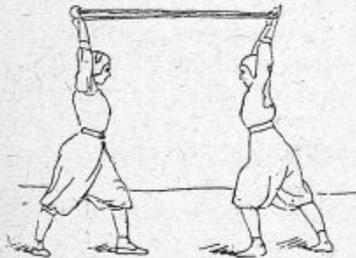


Fig. 204.

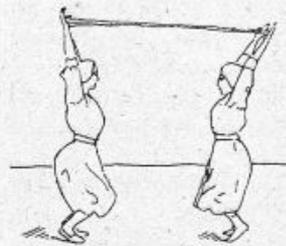


Fig. 205.

bras, exécuter aussi l'exercice étant face à face en station accroupie (fig. 204 et 205).

**305. Torsion du tronc avec résistance.**

Les opposants sont en fente tendue en avant, les bras horizontalement placés de côté, ils se font face à la distance des barres et exercent une poussée du bras droit contre le gauche de l'adversaire qui résiste en faisant une torsion du tronc. Le corps reste droit, et le mouvement, assez limité, se passe exclusivement dans le tronc, sans aucun mouvement partiel des bras.

Mise en action principale des muscles de l'abdomen et des muscles latéraux du tronc.

**306. Flexion latérale du tronc avec résistance.**

Les opposants sont placés sur le même rang en fente latérale tendue, une main sur la hanche, l'autre tenant une

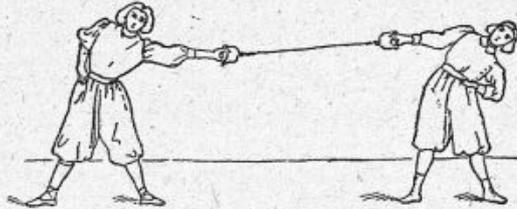


Fig. 206.

corde à poignées sur laquelle ils tirent en exécutant, le bras étendu, une flexion du tronc à droite et ensuite à gauche, en résistant de façon à ce que la corde soit constamment tendue (fig. 206).

Action des muscles fléchisseurs latéraux du tronc.

**307. Lutte de poussée, les bras élevés et les barres croisées.**

Les opposants se tournent le dos en position fendue, les bras étendus, élevés verticalement, et tiennent dans la paume des mains l'extrémité des barres placées en croix. Ils poussent une barre du bras droit en résistant du bras

gauche, et alternativement ; puis en résistant des deux bras simultanément.

Action des muscles extenseurs du tronc, des muscles du dos et des éleveurs des bras.

L'exercice est assez pénible pour nécessiter une résistance très modérée. Exécuter la même lutte en se faisant face mais en tirant alors avec les bras.

### 308. *Lutte de poussée, les barres croisées.*

Les opposants se font face en position fendue en avant, les extrémités des barres dans l'extrémité des mains, les



Fig. 207.

barres croisées. L'un exerce une poussée dans la direction des barres et en accentuant la fente fléchie ; l'autre résiste à cette poussée en écartant les bras et inversement (fig. 207).

Action des pectoraux et des muscles fléchisseurs du tronc.

### 309. *Résistance à l'élévation des bras.*

Les opposants se font face en position fendue : le premier élève les bras en étendant le tronc et les abaisse latéralement toujours étendus ; le second oppose une résistance modérée à cette élévation et fléchit le tronc en élevant les bras de façon à ce que les cordes soient toujours tendues sans à-coup (fig. 208).

Action des muscles extenseurs du tronc, des muscles du dos, et des éleveurs des bras.

**310. Résistance à l'élévation latérale des bras.**

Le sujet actif est debout en fente latérale tendue, l'opposant est assis derrière lui, sur le sol. Le premier élève les

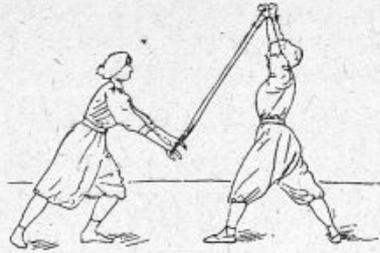


Fig. 208.

bras latéralement et les abaisse devant lui, pendant que le second résiste en suivant le mouvement de façon à tendre toujours les cordes (fig. 209).



Fig. 209.

Action des éleveurs du bras et des fléchisseurs du tronc.

**311. Grand mouvement de flexion du tronc avec résistance avec cordes à poignées.**

Le sujet actif est en fente en avant fléchi, les mains aux épaules ; il étend les bras en haut puis les abaisse en faisant une grande flexion du tronc en avant comme s'il

tourne une manivelle de grande dimension, il ramène ensuite les mains aux épaules en fléchissant les bras. L'opposant, en fente en avant, est placé derrière le premier et suit son mouvement en faisant une flexion et une extension

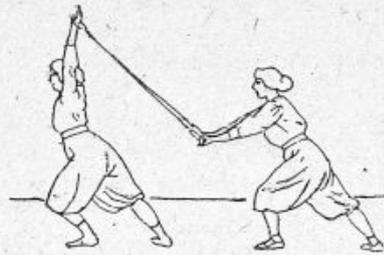


Fig. 210.

du tronc, de façon à ce que les cordes soient toujours tendues (fig. 210).

Action des muscles de l'abdomen et des pectoraux.

**312. Étant face à face les bras étendus horizontalement en avant : résistance à l'élévation des bras avec une seule barre.**

Les opposants se font face en fente tendue, la barre horizontale tenue dans les deux mains ; le premier élève les bras, le second résiste à cette élévation par un effort d'abaissement très modéré mais avec toute l'amplitude du mouvement possible.

Mise en action des muscles éleveurs des bras et extenseurs du tronc pour le premier, des abaisseurs et fléchisseurs du tronc pour le second.

**313. Résistance à la flexion et à l'extension du tronc.**

Les opposants font face en avant en fente tendue et sont placés l'un derrière l'autre ; le premier tient une barre les bras élevés ; le second appuie une main contre la barre et

oppose une résistance au mouvement restreint d'avant en arrière et d'arrière en avant que le premier exécute (fig. 211).



Fig. 211.

Mise en action des muscles extenseurs du dos et fléchisseurs du tronc.

**314. Résistance à l'écartement des bras avec élévation d'une jambe.**

Les opposants se font face, le premier écarte les mains horizontalement, les bras étendus, en élevant une jambe ; le



Fig. 212.

second résiste à cet écartement des bras avec modération, en pliant et en étendant les bras et le tronc (cet exercice se fait avec les poignées).

Action énergique des muscles du dos et de l'abdomen.

**315. Flexion et extension du tronc avec écartement des bras avec résistance.**

Le premier opposant en fente en avant tendue fait une flexion du tronc en avant, les bras abaissés, et se redresse ensuite en écartant les bras étendus latéralement et en se rejetant en arrière par une extension complète du tronc. Le second en fente en avant, face au premier, résiste au mouvement de façon à tendre constamment les cordes (fig. 212).

Action très énergique des muscles du dos et de l'abdomen, ensuite des extenseurs du dos.

**316. Extension du tronc en arrière avec point d'appui.**

Le sujet actif exécute une grande extension du tronc en élevant les bras ; l'opposant en fente en avant tendue lui



Fig. 213.

assure un point d'appui au moyen d'une ceinture munie de poignées qui entoure ses hanches et lui permet de se pencher très fortement en arrière (fig. 213).

**317. Flexion latérale du tronc avec point d'appui.**

Même exercice que pour l'extension en arrière, les adversaires étant placés en fente latérale.

**318. Flexion latérale du tronc avec écartement des bras.**

En station fendue latéralement, les deux poignées d'une

même corde dans les deux mains, élever les bras horizontalement, en passant la corde derrière la tête, le corps droit, et faire une flexion latérale du tronc à droite et à gauche en tendant fortement la corde avec les mains.



Fig. 214.

Action des muscles extenseurs et adducteurs des bras et des muscles latéraux du tronc.

**319. Grand mouvement de manivelle à deux avec résistance.**

Les deux opposants se font face en fente en avant et tiennent une barre avec les mains juxtaposées, les bras restant à l'écartement des épaules. Ils font décrire à la barre un mouvement circulaire continu. L'un des opposants fléchit les bras et la jambe en arrière, l'autre étend les bras et fléchit la jambe en avant en opposant une résistance ; le mouvement circulaire se continue par l'élévation et l'extension des bras du premier et la flexion des bras du second ; chaque opposant passant ainsi de la fente en avant à la fente en arrière avec le mouvement du tronc le plus étendu.

**EXERCICES DE RÉSISTANCE SANS APPAREILS**

**320. Résistance à la flexion du tronc.**

Les deux opposants se font face ; ils élèvent les bras étendus, les paumes des mains en contact, le tronc fléchi ;

ils opposent une résistance continue à la flexion du tronc par une poussée des mains (fig. 215).

Action énergique des muscles de l'abdomen et des abaisseurs des bras.



Fig. 215.

### 321. Résistance à l'extension du tronc.

Les deux opposants se font face et se donnent la main en s'accrochant par les doigts ; ils luttent en faisant une traction des bras pour s'attirer l'un vers l'autre (fig. 216).



Fig. 216.

Action énergique des muscles du dos, des extenseurs du tronc et des jambes.

### 322. Résistance à la flexion latérale du tronc.

Les deux opposants sont en fente latérale tendue l'un devant l'autre, les bras étendus latéralement et horizon-

talement, les paumes en contact, et font, en exerçant une résistance à droite et ensuite à gauche, une flexion latérale à gauche puis à droite (fig. 217).



Fig. 217.

**323. Résistance à la rotation du tronc.**

Les deux opposants en fente oblique, les mains aux épaules de l'adversaire, exercent d'une main une poussée horizontale et de l'autre une traction, de façon à produire la torsion passive du tronc à laquelle l'adversaire résiste modérément par un effort de torsion en sens contraire.

Action des rotateurs du tronc et des muscles de l'abdomen.

**324. Étant assis sur le sol, se soulever l'un et l'autre alternativement.**

Les deux sujets sont assis sur le sol, le premier les jambes

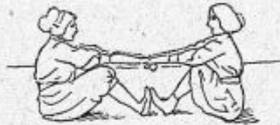


Fig. 218.

étendues, le second les jambes fléchies, les semelles des souliers en contact ; ils tiennent une barre, les mains se

touchant et à l'écartement des épaules. L'un fait un effort pour soulever l'autre, et réciproquement, sans aucune brutalité (fig. 218).

Dans ce mouvement, il y a mise en action des muscles du dos, des extenseurs des jambes et de la colonne vertébrale.

**325. *Étant assis sur le sol imiter le mouvement de l'aviron.***

Les deux sujets, placés comme précédemment, les jambes étendues, tirent sur la barre en se laissant aller en avant et en arrière comme s'ils faisaient le mouvement de ramer.

Mêmes actions musculaires que dans l'exercice précédent.

**326. *Étant debout dos à dos, balancer d'avant en arrière.***

Les deux sujets se donnent le bras dos à dos en s'accrochant par les coudes ; le premier soulève l'autre sur son dos



Fig. 219.

en se penchant en avant, puis il le repose à terre et est soulevé à son tour par le second qui exécute le même mouvement (fig. 219).

Mise en action des muscles pectoraux, des muscles abdominaux et des fléchisseurs du tronc sur les cuisses.

**327. Extension du corps en arrière, le corps fortement arqué, avec point d'appui.**

L'un des opposants, en fente latérale, les bras élevés verticalement, s'incline fortement en arrière, l'autre opposant placé en fente tendue en avant, derrière le premier,

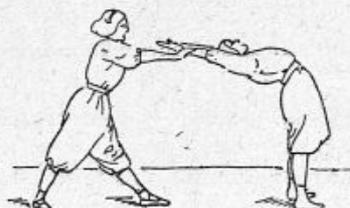


Fig. 220.

lui prend les mains ou les poignets pour lui servir de point d'appui en arrière (fig. 220).

Action des muscles du dos et des extenseurs de la colonne vertébrale.

**328. Lutte en équilibre sur un pied.**

Les deux adversaires se donnent la main et se tiennent en équilibre sur le pied correspondant au bras étendu, l'autre



Fig. 221.

jambe fléchie. L'un d'eux tourne autour de l'autre en sautant sur une jambe ; ce dernier pivote sur le pied à terre en tâchant de conserver son équilibre (fig. 221).

**329. Lutte à la corde de traction.**

Les adversaires sont disposés en deux groupes de façon à égaliser les forces. Ils saisissent la corde des deux mains l'un derrière l'autre et luttent en sens opposé en inclinant le corps et en s'arc-boutant sur le sol.

On fera une lutte de répulsion en se servant d'une perche rigide.

*NOTA.* — On n'a indiqué que très sommairement les régions intéressées par les exercices en se bornant aux groupes musculaires principaux.

## CHAPITRE II

## EXERCICES AVEC LA CANNE.

**330. La canne dans les deux mains. Passer la canne derrière la tête, les bras fléchis, sans toucher le cou (fig. 222).**

**331. Fente en avant en passant la canne derrière le corps, les bras étendus, sans le toucher (fig. 223).**



Fig. 222.



Fig. 223.

**332. Les bras étendus en avant, toucher la canne avec le pied au moyen d'une flexion de la cuisse, sans flexion du tronc.**



Fig. 224.

**333. Les bras étendus en avant, passer le pied par-dessus la canne (fig. 224).**

**334. Ramasser la canne à terre sans plier les jambes et se relever en faisant une grande extension du tronc, les jambes réunies, ou en fente en arrière (fig. 225).**

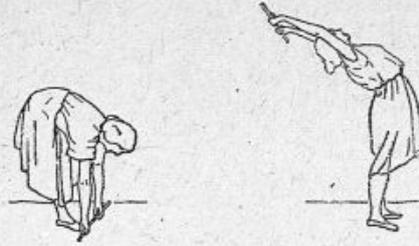


Fig. 225.

**335. Extension du tronc, en portant la canne en arrière verticalement en contact avec le sol.**

Saisir la canne des deux mains, à son extrémité, et la porter verticalement en arrière au contact du sol comme point d'appui, les bras et le tronc étendus, sans plier les



Fig. 226.

Fig. 227.

jambes. Rester un moment dans cette position et revenir à la station droite (fig. 226).

**336. Flexion latérale du tronc, en portant la canne de côté verticalement, en contact avec le sol.**

Fente latérale tendue :

Prendre la canne à son extrémité, des deux mains ; faire

une grande flexion latérale du tronc jusqu'à toucher terre avec l'autre bout, la canne verticale (fig. 227).

**337. Torsion du tronc en croisant les jambes.**

Élever les bras étendus ; porter le pied droit en arrière en fente croisée et faire une torsion du tronc à gauche.

Exécuter ensuite simultanément la fente et la torsion du corps (fig. 228).



Fig. 228.

**338. Se fendre en avant et en arrière en élevant les bras.**

Station droite :

1. Se fendre en avant en portant la canne en haut, bras étendus, et le plus possible en arrière ;
2. Revenir à la station droite ;
3. Se fendre en arrière en portant la canne en haut ;
4. Revenir à la station droite.

**339. Mouvement de manivelle.**

Station droite :

1. Se fendre en arrière en portant la canne à la poitrine, les bras fléchis, puis au-dessus de la tête en les étendant (fig. 229) ;
2. Se redresser en avant en fente tendue, les bras restant verticaux ;

3. Passer à la fente fléchie en avant, en abaissant progressivement la barre jusqu'à terre, en fléchissant le tronc.



Fig. 229.

Ce mouvement très étendu se fait d'une façon continue.

**340. Croiser les bras et les jambes, la canne restant horizontale.**

Station droite, bras élevés verticalement :

1. Porter le pied droit devant la jambe gauche en fente



Fig. 230.

croisée, et déplacer en même temps le bras droit à gauche et le bras gauche à droite, en les croisant (fig. 230) ;

2. Revenir à la position initiale.

Même mouvement à gauche.

**341. Porter la canne verticalement de côté en croisant les bras.**

Bras abaissés, canne horizontale :

1. Porter la canne verticalement à droite, le bras droit restant abaissé et étendu, le bras gauche fléchi devant la poitrine (fig. 231) ;



Fig. 231.



Fig. 232.

2. Revenir à la position initiale.  
Même mouvement à gauche.

**342. Se fendre latéralement, en élevant les bras et en fléchissant le tronc latéralement.**

Station droite, canne horizontale :

1. Se fendre à droite en portant la barre au-dessus de la tête, et en fléchissant le tronc à gauche (fig. 232) ;

2. Revenir à la position.  
Même mouvement à gauche.

**343. Se fendre à droite et à gauche en pivotant sur la pointe des pieds, et élever les bras verticalement.**

Deux élèves se faisant face, les bâtons dans les mains, se fendent ensemble, l'un de la jambe droite, l'autre de la jambe gauche, en pivotant sur la pointe des pieds et en faisant face du même côté, en élevant un bâton au-dessus de la tête.

Ils se fendent de l'autre côté en élevant l'autre bâton et en abaissant le premier.

**344. S'abaisser sur la pointe des pieds en élevant les cannes latéralement.**

Deux élèves se font face en station droite, les bâtons dans les mains ; ils abaissent le corps en fléchissant les jambes et en élevant les bras latéralement jusqu'à la position verticale. Ils se relèvent ensuite en abaissant les bras.

**345. Mouvement tournant.**

Deux élèves se font face, les bâtons élevés verticalement ; l'un tourne à droite, l'autre à gauche, en posant le pied droit à gauche, la jambe croisée devant la jambe gauche et en se soulevant sur la pointe des pieds.

Ils répètent plusieurs fois de suite ce mouvement.

La canne est un instrument de défense qu'il est bon de savoir manier à l'occasion. Apprendre à donner un coup de canne et à parer ceux qu'on vous porte, c'est un moyen sûr d'être prêt à une attaque inattendue et de tenir pendant un certain temps un adversaire à distance.

Une jeune fille doit se faire respecter comme un garçon et savoir employer à propos des moyens énergiques.

Les mouvements de canne sont d'ailleurs très élégants ; ils sont vifs, précis, souples et complètent les exercices esthétiques. Ils rentrent dans la série des mouvements continus et arrondis qui ont été étudiés précédemment.

La mise en garde, les moulinets au-dessus de la tête, les brisés, les enlevés, les diverses attaques et parades sont connus et classiques, mais il faut les savoir exécuter dans la perfection avant d'aborder l'assaut.

On en trouvera la description dans tous les ouvrages spéciaux et déjà anciens.

---

### CHAPITRE III

#### EXERCICES DE SUSPENSION

La femme est peu douée pour les exercices où le poids du corps est supporté par les bras ; chez elle le bassin et les membres inférieurs sont plus développés que l'épaule et les membres supérieurs, elle éprouve pour cette raison une difficulté réelle à se suspendre par les mains et n'a guère de goût pour ces exercices. Il y a cependant une certaine utilité à les pratiquer, soit pour agir sur l'ampliation du thorax, soit pour s'habituer au grimper. Il y a beaucoup d'appareils de suspension ; nous n'avons conservé ici que les échelles jumelles qui présentent de nombreux avantages, en particulier celui de s'adapter à toutes les tailles.

On trouvera dans les exercices au jardin (chapitre I<sup>er</sup> de la deuxième partie) quelques autres exercices de suspension avec ou sans élan qui peuvent servir de véritables jeux.

#### ÉCHELLES JUMELLES

Les petites échelles jumelles sont utilisées à plusieurs fins. Avant de se suspendre par les mains et de faire porter ainsi le poids du corps par les bras, ces échelles permettent des exercices très simples en prenant point d'appui sur le sol et sur les échelons, par les pieds et les mains. En y ajoutant une sangle ou une planchette, on les transformera en escarpolette et en tabouret servant à apprendre les mouvements de natation.

**346. Les mains aux échelons, bras étendus, flexion et extension alternative des jambes (fig. 233).**

**347. Les mains aux échelons, bras étendus, élévation alternative des jambes étendues.**

**348. Les mains aux échelons, bras étendus, élévation latérale alternative des jambes étendues.**



Fig. 233.

**349. Les mains aux échelons, à la hauteur des épaules, flexion des membres inférieurs en étendant les bras.**

**350. Les mains aux échelons à la hauteur des épaules, abaisser le corps sur la pointe des pieds, et porter alternativement et en sursautant une jambe étendue en avant.**

Plus les mains sont basses, plus l'exercice devient difficile et énergique ; les pieds doivent rester placés au-dessous des points de suspension des échelles pour éviter les balancements latéraux.

**351. Les mains aux échelons à la hauteur des épaules, incliner le corps étendu, en se laissant tomber, en arrière, de côté et en avant.**

**352. Les mains aux échelons, le corps incliné en avant, en arrière, de côté, revenir droit entre les échelles en**

*soulevant le corps étendu au moyen d'une flexion des bras.*

*353. Les mains aux échelons, bras étendus, sautiller en se suspendant aux échelles et écarter les jambes de côté, d'avant en arrière, et en les croisant.*

*354. En suspension aux échelles, bras étendus, élever les cuisses en avant, alternativement, puis simultanément.*

*355. En suspension aux échelles, bras étendus, élever les jambes étendues, en avant, alternativement, puis simultanément.*

*356. En suspension aux échelles, bras étendus, élever en avant les jambes étendues, et les écarter horizontalement.*

*357. En suspension aux échelles, bras étendus, faire osciller les jambes étendues, d'avant en arrière, et de droite à gauche.*

*358. En suspension aux échelles, bras étendus, faire une circumduction des jambes.*

On peut exécuter avec les échelles bien d'autres exercices de force et de souplesse et la plupart des mouvements usités aux anneaux, comme les appuis et les rétablissements. Il faut toujours s'efforcer de conserver le parallélisme des échelles, et d'attirer les épaules en arrière en évitant ainsi de comprimer la poitrine. La progression doit être très douce ; il faut se garder de faire des mouvements trop énergiques qui, pour des adolescents insuffisamment musclés, auraient de sérieux inconvénients.

## CHAPITRE IV

## EXERCICES D'ADRESSE

Rien n'est plus gracieux que les jeux d'adresse, ils contribuent à la santé et au développement général du corps, en ne séparant jamais la dépense musculaire de sa meilleure utilisation ; ils nous apprennent en même temps l'usage de nos forces avec une souplesse complète, et exercent nos sens dans ce qu'ils ont de plus délicat.

## BALLE

## LANCER ET RATTRAPER LA BALLE

- 359. Lancer la balle contre le sol et la rabattre avec la main.*
- 360. Lancer la balle contre le sol, la recevoir dans la main, les ongles en dessous.*
- 361. Lancer la balle en l'air et la faire passer dans l'autre main.*
- 362. Lancer la balle contre un mur et la rattraper au sol.*
- 363. Lancer la balle contre un mur et la rattraper de l'autre main.*
- 364. Toucher au mur, puis à terre, puis à la main.*
- 365. Toucher au mur, frapper des mains, puis la recevoir.*
- 366. Toucher au mur, pivoter sur les pieds et la recevoir.*

## LA BALLE A DEUX

**367. Ricochets en lançant la balle obliquement contre la terre ou contre le mur.**

**368. Jouer à deux balles en les croisant.**

## JONGLERIE

**369. Toucher terre et recevoir la balle en équilibre sur le dos de la main ou sur l'avant-bras.**

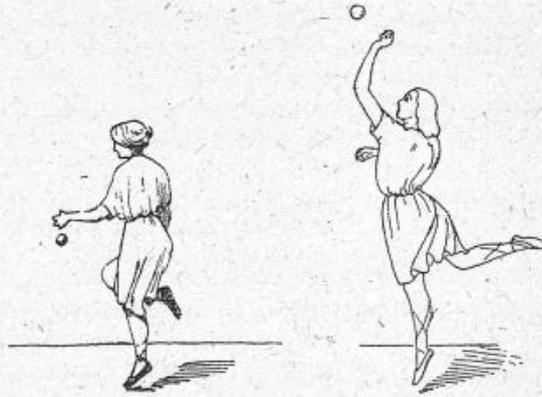


Fig. 234.

Fig. 235.

**370. Lancer la balle derrière le dos et la rattraper en avant.**

**371. Jongler avec deux balles des deux mains ou d'une seule main.**

**372. Jouer à la balle à genoux ou dans d'autres attitudes, fendues ou inclinées.**

**373. Faire rebondir la balle à terre et la rattraper en sautillant (fig. 234).**

**374. Lancer la balle en avant et la rattraper en l'air en saut cambré (fig. 235).**

## HALTÈRES LÉGERS

**375. Lancer les haltères en avant, en'arrière, par-dessus le tête et entre les jambes (fig. 236).**



Fig. 236.

**376. Jouer à deux à lancer et à rattraper les haltères au vol.**

## MASSUES LÉGÈRES

Les massues légères permettent des mouvements d'adresse et de souplesse ; ce sont de véritables exercices récréatifs, ils intéressent par leur difficulté et leur complication que l'on peut augmenter à volonté. En les maniant imprudemment, on est partagé entre le désir de montrer sa grâce et l'appréhension de recevoir des coups à la suite de mouvements maladroits. En se tenant bien droit, la poitrine ouverte, le ventre effacé, en dirigeant le balancement des massues dans le plan latéral, on pourra tirer de leur maniement un grand profit. Mais évitons surtout les chocs et les rythmes trop précipités, il faut toujours mettre du liant et de la continuité dans le mouvement. Le corps reste souple et suit, par une légère oscillation des jambes, les courbes arrondies tracées dans l'espace par les massues.

**377. Décrire un grand cercle en faisant passer la massue devant le corps (fig. 237).**

**378. Décrire un petit cercle en faisant passer la massue derrière la tête dans les deux sens (fig. 238 et 239).**

**379. Associer les deux mouvements précédents.**

**380. Moulinet du poignet en avant (fig. 240).**

Exécuter ces exercices alternativement, puis simultanément avec une massue dans chaque main.

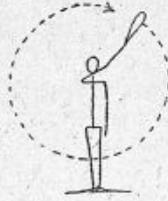


Fig. 237.



Fig. 238.



Fig. 239.



Fig. 240.

**381. Se fendre en avant en élevant les massues au-dessus de la tête (fig. 241).**

**382. Se fendre en avant en exécutant un moulinet des poignets.**

**383. Passer de la fente latérale droite à la fente latérale gauche alternativement, en passant les massues derrière la tête, ensuite devant le corps (fig. 242).**



Fig. 241.



Fig. 242.



Fig. 243.



Fig. 244.

**384. Croiser les massues en les faisant passer derrière le corps et ensuite devant le corps (fig. 243).**

**385. Moulinet derrière la tête de dehors en dedans, ou inversement, et grand cercle en avant (fig. 244).**

**386. Se fendre à droite et à gauche en élevant les massues (fig. 245).**

**387. Balancer les massues latéralement jusqu'à l'horizontale, en écartant les bras et en les croisant derrière le dos (fig. 246).**

**388. Se fendre latéralement en exécutant derrière la tête un moulinet du côté inverse de la jambe fléchie, et**



Fig. 245.



Fig. 246.



Fig. 247.

**un grand cercle en avant; passer la massue dans la main gauche à la position horizontale (fig. 247).**



Fig. 248.

**389. Lancer la massue en la faisant tourner et la rattraper par sa poignée (fig. 248).**

#### JEUX DIVERS

Le jeu de grâces (fig. 249), la raquette, le diabolo, le bilboquet, le sabot sont des jeux d'adresse qu'il suffit de rappeler pour avoir l'envie de s'y livrer. En voici quelques autres :

**390. Conserver une canne en équilibre sur la main et évoluer sans la laisser tomber; lui faire faire un demi-tour ou un tour complet de façon à la rattraper en équilibre sur l'un ou l'autre bout.**

**391. Faire tourner un anneau autour d'un bâton maintenu dans diverses directions, au moyen d'un mouvement de poignet (fig. 250).**



Fig. 249.

**392. Porter un fardeau sur la tête.**

Une corbeille remplie d'objets pesants nécessite un effort général de redressement du corps. La corbeille est tenue par la main droite, la main gauche à la hanche. Le poids de ce fardeau doit naturellement être proportionné aux



Fig. 250.



Fig. 251.

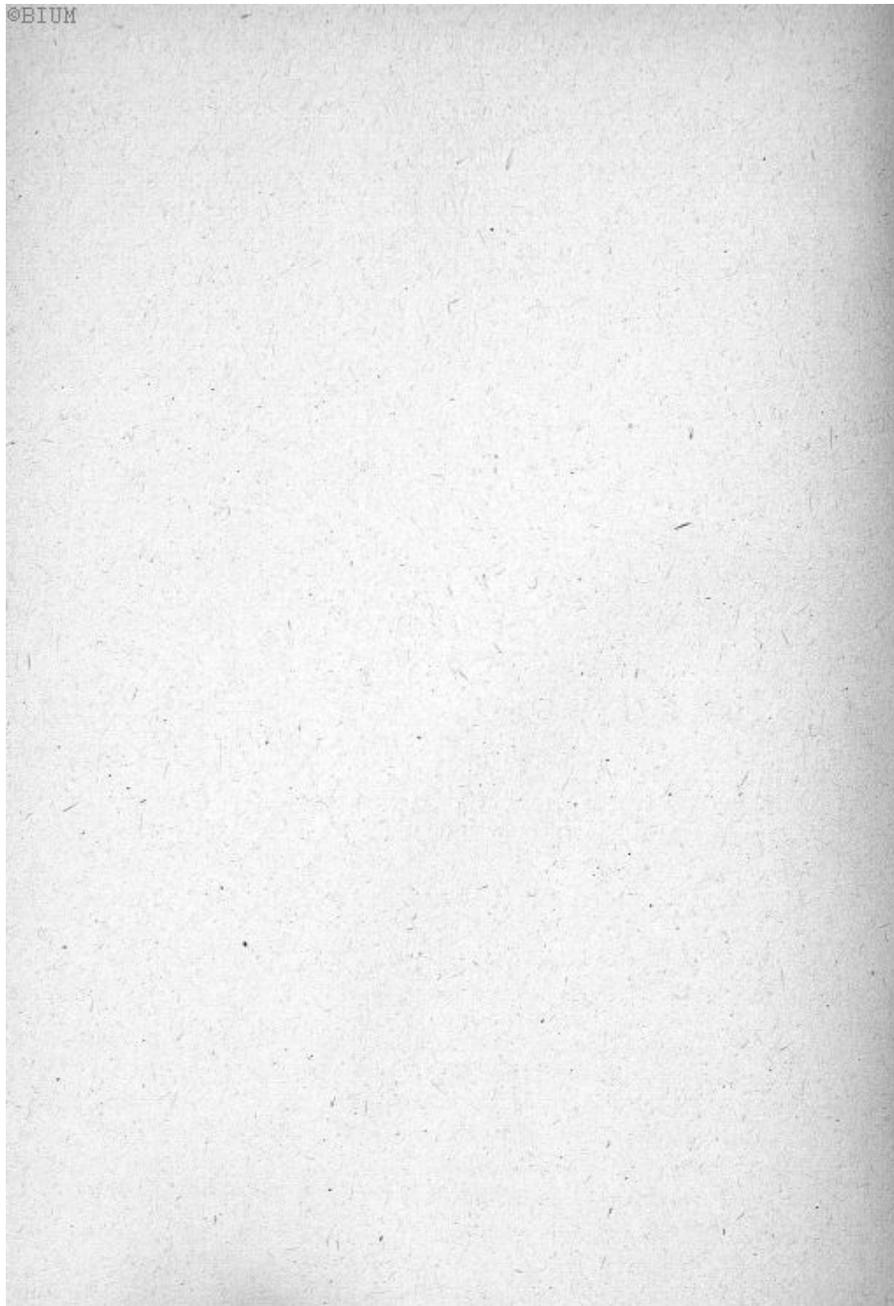
forces et à l'habitude car on ne doit jamais se laisser déprimer par lui. On marchera à différentes allures rythmées en se maintenant toujours bien droit et en alternant la position des bras. Dans les pays où la coutume de porter sur la tête est chose courante, les femmes se font remarquer par leur tenue droite et presque majestueuse (fig. 251).

**393. Porter un objet léger en équilibre sur la tête.**

Il n'y a plus ici d'effort de redressement aussi intense que dans le port d'un fardeau ; la souplesse du tronc et des jambes est avant tout la condition du bon équilibre. Il faut éviter la chute de l'objet et faire pour cela de petits mouvements de la tête, du cou et des hanches, qui donnent à la colonne vertébrale une grande souplesse et au corps entier la sensation nette de l'équilibre. Les jambes seront légèrement fléchies pour éviter toute secousse brutale et être toujours prêt à changer la direction de l'axe du corps ; on placera les mains aux hanches ou dans des positions variées. La difficulté varie avec la forme de l'objet maintenu en équilibre : maintenir une balle en équilibre sur la tête est un exercice extrêmement difficile.

**394. S'abaisser et se relever, une balle en équilibre sur la tête.****395. Chercher à atteindre avec les mains un objet élevé.**

Ce sont là de véritables jeux récréatifs qui demandent, comme le saut en arrière, des efforts d'extension. Leur effet orthopédique est connu depuis fort longtemps : il était déjà indiqué par Ambroise Paré et Nicolas Andry, les précurseurs français de la gymnastique médicale.



## DEUXIÈME PARTIE

---

### CHAPITRE PREMIER

#### EXERCICES DANS LE JARDIN ET A L'AIR LIBRE

Toutes les gymnastiques de chambre n'auront jamais sur la santé l'effet des jeux et des excursions en plein air. Si l'on vivait, comme les Grecs anciens, hors des maisons, que d'indispositions et de malaises n'éviterait-on pas ? Notre climat ne nous permet pas ce contact constant avec l'air pur, et nous sommes condamnés, en séjournant dans des appartements clos, à respirer l'air sortant de la poitrine des autres et ayant déjà servi. Mais sitôt que le temps le tolère, ouvrons nos fenêtres toutes grandes, sortons et répandons-nous dans la campagne et dans les jardins. C'est là que nous devons prendre nos ébats et puiser dans les forces naturelles un regain d'énergie. Levons-nous de bonne heure et respirons aussitôt l'air frais du matin : voilà le réel excitant de la vie, avec la lumière et le mouvement.

Dans le jardin nous ne trouvons pas, comme au gymnase, un plancher bien raboté, ni des appareils bien polis et bien rangés ; mais nous pouvons y faire cependant une gymnastique complète et attrayante en imaginant une foule de jeux joyeux et utiles.

La mère doit diriger ces jeux et ne pas laisser l'enfant indécis s'asseoir tristement au milieu des cadeaux reçus la veille, dénotant le plus souvent, chez ceux qui les ont choisis, une incompétence parfaite de ce qui lui convient.

Réunis en groupe sous l'instigation d'un petit chef impro-

visé, les enfants imaginent alors une foule de projets aussi fous que possible ne dénotant pas toujours des instincts bien pacifiques. C'est à la mère de surveiller ces petits complots où germent souvent les vices futurs, et de donner satisfaction au besoin de ses enfants en leur indiquant des jeux où ils puissent dépenser utilement leur trop-plein de vie.

Ces jeux doivent être simples, il n'est point nécessaire d'y dépenser des sommes folles ; l'enfant pleure au milieu de trop beaux et trop nombreux jouets. Un cerceau, un ballon, une corde à sauter ; une balançoire, une branche d'arbre suffisent à fournir une infinité d'exercices d'adresse et d'occasions de dépense musculaire.

Nous n'avons pas ici l'intention de rappeler tous les jeux de l'enfance, ils sont trop nombreux et trop connus. Mais efforçons-nous de varier ces exercices, sinon l'enfant se lasse bientôt ; avec un peu de réflexion, on l'aidera à rendre ses jeux plus éducatifs et plus gymnastiques, en se servant d'instruments vulgaires que l'on a partout sous la main. Surtout pas de jeux perfectionnés, pas de jeux de balle à ressort, point de cerceau captif que l'enfant traîne péniblement par une poignée, sans le respect de la verticale, pendant qu'un timbre énervant bat une mesure insaisissable ; mais un simple cerceau, une vraie balle et des appareils rustiques. Ils seront toujours bons s'ils suscitent un effort personnel ou s'ils exercent les sens et l'adresse manuelle.

Quelques exemples pour fixer les idées :

*396. Passer la jambe dans le cerceau à différentes hauteurs (fig. 252).*

*397. Passer dans l'intérieur du cerceau tenu horizontalement par un aide, s'y appuyer à la hauteur des hanches et étendre le tronc en arrière en levant les bras (fig. 253).*

*398. Mouvement latéral du tronc en tirant sur le cerceau tenu verticalement par deux sujets (fig. 254).*

399. Lancer le cerceau en lui imprimant un mouvement de rotation qui le fait revenir au point de départ (fig. 255).



Fig. 252.



Fig. 253.

400. Lancer le cerceau de façon à lui faire décrire une courbe fermée sur le sol, au centre de laquelle on se tient (fig. 256).

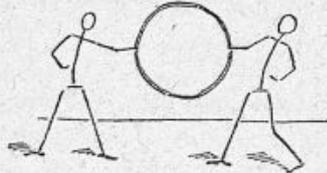


Fig. 254.

401. Envoyer le cerceau à d'autres camarades en le lançant suivant diverses directions.

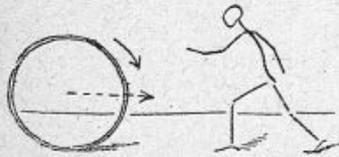


Fig. 255.



Fig. 256.

Il est bien d'autres jeux pour exercer le coup d'œil et l'adresse tels sont : le cerf-volant, le jeu de tennis, le jeu de fléchettes, l'arc, le javelot, les boules, les quilles, le lancer d'une pierre contre un but, exécutés avec toute la prudence qu'ils nécessitent (fig. 257 et 258).

Il est encore utile d'apprendre à l'enfant à distinguer des objets lointains, à en apprécier la distance et à reconnaître par le bruit, la présence d'un animal ou d'un objet en mouvement ; à distinguer les odeurs et à se servir de ses sensa-

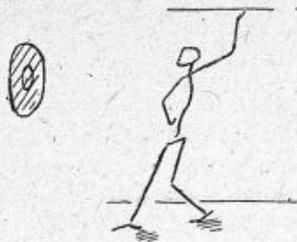


Fig. 257.

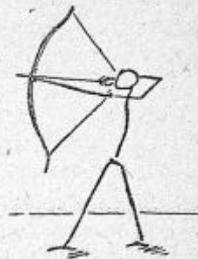


Fig. 258.

tions olfactives ; l'éducation des sens est le moyen certain d'élargir le champ des idées et la sûreté du jugement.

Viendront ensuite les mouvements plus énergiques : le grimper aux arbres et aux échelles (fig. 259, 260, 261), la



Fig. 259.

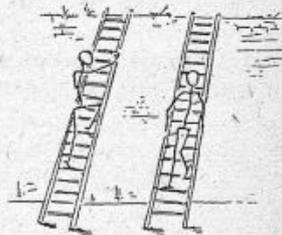


Fig. 260.

planche d'assaut (fig. 262), le saut des haies et des fossés peu profonds, les exercices d'équilibre sur une poutre horizontale, fixe ou oscillante (fig. 264 et 266), les sauts au moyen de bâtons, de perches ou d'autres instruments (fig. 263), les échasses, le passe-rivière, le vindas, l'escarpolette, la bascule brachiale (fig. 265), et tous les jeux anciens qui ont récréé

notre enfance et ne seront jamais surpassés. Le trapèze volant lui-même (fig. 267), est un exercice charmant pour

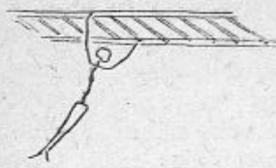


Fig. 261.

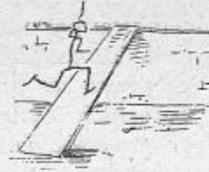


Fig. 262.

les jeunes filles, lorsqu'on dispose d'un espace suffisant et d'un terrain nu couvert de sable pour amortir les chutes.



Fig. 263.



Fig. 264.

Dans les élans que l'on se donne, on observe un laisser-aller complet des plus gracieux : la suspension les bras bien

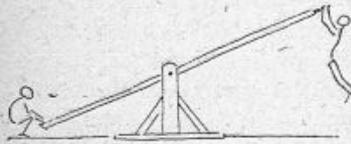


Fig. 265.

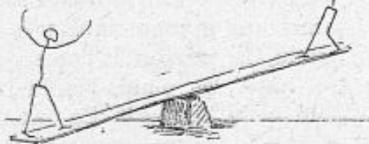


Fig. 266.

étendus donne à la poitrine son maximum de dilatation, les mouvements d'oscillation des jambes assouplissent les

reins et développent les muscles de l'abdomen, enfin les sauts à fin de course demandent beaucoup d'adresse et de sang-froid pour éviter les mauvaises chutes.

Je n'en dirai pas autant de la bicyclette. C'est plutôt une machine de locomotion qu'un appareil de gymnastique complet. Ses avantages consistent surtout à nous faire vaincre notre paresse à sortir des villes ; sa propriété est d'aller vite, et l'on va souvent trop vite, sans mesure ; ses inconvénients et ses accidents proviennent tous de là. En modé-

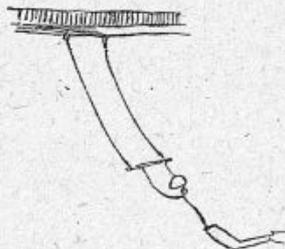


Fig. 267.

rant son allure, en se tenant droit, en évitant les trépidations des mauvaises routes, en se garantissant contre les refroidissements, on aura dans l'exercice de la bicyclette un agréable passe-temps et une saine dépense en plein air ; mais laissons cet exercice mécanique aux jeunes gens qui ont dépassé la treizième année.

L'exercice du jardinage est des plus instructifs et renferme une gymnastique très énergique. Bêcher la terre, la battre, la ratisser, la transporter sur des brouettes, l'arroser, biner les plates-bandes, voilà de quoi transpirer et se donner de l'appétit. Ce qui touche à la nature, aux fleurs et aux fruits est en même temps une science et un art qui exerce la patience et calme les passions.

Le jardinier est souvent intelligent, tranquille, en bonne santé, il attend le résultat de son labeur et supporte patiemment les déceptions quand les intempéries viennent anéantir

ses espérances. Il est philosophe parce que toujours en contact avec les forces naturelles supérieures à sa volonté.

Tous les jeux anciens sont à recommander à l'air libre, *les barres, la poursuite traversée, le chat et la souris, le loup ou la queue leu leu, la mère Garuche, la paume au tambourin, le lawn-tennis* sont des jeux que tous connaissent et pratiquent aujourd'hui.

## CHAPITRE II

### EXERCICES DANS L'EAU ET SUR L'EAU

#### NATATION

Vaincre la peur de l'eau, apprendre à progresser dans ce nouveau milieu et à se sauver en cas de danger, cela fait partie de toute éducation physique.

A côté de ce point de vue utilitaire évident, la natation présente les avantages de la baignade ; elle est à recommander au nom de l'hygiène. Une séance de natation est, de plus, une véritable récréation où l'on prend de joyeux ébats et où l'on peut imaginer mille jeux divers.

Tout nous convie donc à apprendre à nager : l'utilité, la santé et le plaisir ; mais il faut un apprentissage ; avant de nous mettre à l'eau nous devons savoir quels mouvements nous devons y faire. Ne suivons pas les ennemis de toute méthode qui nous jetteraient volontiers dans un étang pour nous laisser nous débrouiller ensuite. Ces amateurs fantaisistes réussissent à nous donner l'horreur de l'eau et rien d'autre ; celui qui a pris son premier bain dans de pareilles conditions ne cherche plus à recommencer.

Pour aller à l'eau avec fruit, il faut s'habituer progressivement à la sensation de froid qu'elle nous donne, et à vaincre la suffocation qui en résulte. On voit des enfants se mouiller à peine ; puis rester nus, à l'air, grelottants ; quel effet hygiénique peuvent-ils tirer d'un bain pris de cette façon ? Il faut combattre le refroidissement par le mouvement énergique et total du corps.

Les mouvements dans l'eau servent d'abord à nous soutenir, la bouche émergeant de la surface liquide pour respi-

rer ; ils nous servent ensuite à progresser. A cet effet, les mouvements des bras et des jambes doivent être associés convenablement. Leur coïncidence harmonieuse peut s'apprendre hors de l'eau, sur le plancher ou sur une sangle ajoutée aux échelles jumelles.

Étendu le ventre contre terre, sur un tapis, sur un gazon ou un coussin plat, voici les exercices à faire :

**1. *Se grouper les jambes fléchies, les genoux écartés, les pieds en dehors, les bras repliés, les mains jointes sous le menton, paumes en dessous, la tête élevée.***

Le corps prend la position de la grenouille dans cette position préparatoire ou de départ précédant l'impulsion.

**2. *Étendre les bras et les jambes en conservant l'écartement des genoux, et rapprocher immédiatement les cuisses, les pieds en extension.***

Le rapprochement des jambes, fait énergiquement, chasse l'eau en arrière, et, prenant appui sur le liquide le corps peut ainsi progresser en avant.

**3. *Écarter les bras, la paume des mains tournée en dehors, et respirer largement par le nez.***

On laisse filer le corps en avant, la tête hors de l'eau, en présentant le moins de surface de résistance possible, et l'on reprend la position préparatoire, bras et jambes fléchis.

Les temps 2 et 3 sont les phases actives de l'impulsion, on doit y mettre toute son énergie ; tandis que le mouvement de retour à la position 1 doit se faire sans brusquerie sous peine de reculer et de détruire tout le travail précédent.

Plongé dans l'eau, le corps flotte tout naturellement si l'on a le sang-froid suffisant pour rester inerte. Les personnes grasses sont avantagées sous ce rapport par la légèreté spécifique de la graisse ; la lourdeur de l'eau salée amène au même résultat. Mais le seul moyen de rester longtemps à l'eau sans couler à fond, est de faire correctement les mouvements des bras et des jambes ; nous savons les exécuter

sur le plancher, apprenons-les maintenant dans l'eau. Les mouvements des jambes sont les plus difficiles, nous les travaillerons seuls en nous tenant à une corde par les mains, ensuite nous ferons les mouvements simultanés des bras et des jambes étant soutenu par un aide à fleur d'eau, au moyen d'une ceinture.

Les différentes manières de nager tirent leur avantage de la vitesse qu'elles permettent d'obtenir en diminuant surtout la résistance de l'eau. Pour remonter un courant il faut avoir plus de vitesse que ce courant, l'eau nous entraîne toujours et ce mouvement de dérive est indépendant de celui que nous nous donnons. Si nous traversons une rivière, nous n'abordons jamais en face du point d'où nous sommes partis. Les ondes de la mer n'altèrent en rien notre vitesse, elles nous élèvent et nous abaissent verticalement, et nous n'avons qu'à nous laisser bercer sans résistance ; les tourbillons, au contraire, sont toujours extrêmement dangereux si nous voulons leur résister ; il faut savoir nous abandonner complètement à leurs caprices et profiter du moment favorable pour nous dégager. Le plonger demande un entraînement tout particulier ; il s'associe aux exercices de sauvetage et ne peut être pratiqué que par de bons nageurs.

La natation est un exercice rempli d'avantages ; il est complet, il exige une bonne attitude, excite la respiration et les fonctions de la peau, favorise le développement musculaire, donne la résistance à la fatigue, demande de l'adresse, du sang-froid, de l'audace, souvent même du courage : c'est un sport excellent. A côté de ces avantages sont des inconvénients, tels que les refroidissements, les crampes, la suffocation et la congestion, que l'on peut éviter avec de la prudence, ou dont on atténue les dangers par l'habitude.

Les plages ensoleillées et balayées par des courants d'air pur sont les meilleurs endroits pour prendre nos ébats, elles apportent le grand remède à notre claustration dans l'air empoisonné des grandes villes.

---

**CANOTAGE**

Le canotage est l'exercice inséparable de la natation. Trop négligé en ce moment pour les sports de route, il n'en présente pas les inconvénients. Une succession de mouvements rythmés et d'efforts bien répartis aux muscles du dos et de l'abdomen provoque une dépense salubre de travail et agit au plus haut point sur la respiration. Il n'y a pas de poussière sur l'eau ; la peau est en contact avec la lumière et l'air vif ; toutes les fonctions s'accomplissent au mieux. L'appétit du canotier est proverbial et son sommeil n'est guère agité de rêves.

Sport complet, comme la natation, praticable presque en tout temps, le canotage suffit à faire des constitutions robustes. Vous ne verrez jamais un canotier ventru, ni gras, ni voûté ; il est toujours bien musclé, élégant, débrouillard, sa peau présente ce beau ton de bronze qui dénote une santé parfaite. Excellent exercice pour la femme, donnons-lui la place qu'il mérite en raison de tous ses avantages.

---

## ANNEXE

## GYMNASTIQUE DE CHAMBRE

Les mouvements exposés dans le livre I<sup>er</sup> ont un effet certain sur la bonne attitude générale du corps si l'on a soin de veiller à la tenue pendant leur exécution et d'observer les conditions indiquées à propos du mouvement complet. Il y a des mouvements plus spéciaux qui ont le caractère d'un remède orthopédique et que l'on emploie dans les cas de déformations légères ; on pourra obtenir de bons résultats en s'y prenant à leur début, quand il n'y a point encore de déformations ou de maladies des os.

L'enfant malingre présente des atrophies partielles des muscles du dos et du ventre ; des exercices spéciaux peuvent s'ajouter aux mouvements généraux pour développer ces muscles faibles.

Les résistances opposées à l'action propre des muscles sont le meilleur moyen d'obtenir ce résultat. On peut, à cet effet, utiliser le poids du corps, un contrepoids, un ressort de caoutchouc, ou mieux une poussée extérieure ou une opposition faite avec la main.

Veut-on, par exemple, localiser la contraction aux muscles extenseurs de la tête : on placera les mains sur la nuque comme pour la fléchir et l'élève résistera à cet effort de flexion par une extension active des muscles du cou.

La mère de famille peut elle-même, avec quelques données précises, diriger cette gymnastique spéciale dans des cas de déformation légère ; elle ne saurait avoir trop de vigilance, elle demandera le conseil du médecin à la moindre déviation apparente, car cette déviation, laissée sans traitement à son début, ne fera que s'accroître.

L'enfant néglige sa tenue, soit par paresse, soit par faiblesse ; il baisse la tête en avant et laisse son corps s'affaisser sous l'action de son poids, sans réagir. Les dos ronds, les omoplates saillantes, les poitrines aplaties en avant ou de côté, les ventres en boule, les épaules rentrées, les reins creux sont des mauvaises conformations courantes (fig. 269 et 271).

Pour corriger ces défauts de constitution, il faut d'abord



Fig. 268. — Examen des courbures de la colonne vertébrale : C, courbure cervicale ; L, courbure lombaire.



Fig. 269. — Conformation défectueuse d'un enfant faible.

les savoir reconnaître ; un examen médical serait le mieux, mais, à son défaut, la mère doit visiter très fréquemment le corps de son enfant, spécialement aux environs des poussées de croissance, vers sept et treize ans ; elle apercevra de suite, surtout si elle est prévenue, les défauts de symétrie et les vices de conformation naissants.

Les plus graves sont les déformations de la colonne vertébrale, ce sont aussi quelquefois les plus cachés. Pour les mettre en évidence, il faut examiner l'enfant debout contre un mur, les talons, les fessiers et la nuque en contact avec la paroi verticale ; le dos rond, l'ensellure, la différence

de hauteur des épaules, s'il y en a, apparaîtront de suite dans l'espace subsistant entre le mur et le corps (fig. 268).

Quand il y a déviation de la colonne vertébrale, même légère, il y a toujours en même temps une torsion; les deux mains ne tombent plus dans le plan transversal des épaules, ni à la même hauteur. En examinant la colonne vertébrale, le tronc fléchi, on reconnaîtra la moindre déviation. Une mauvaise position du bassin ou une hanche surélevée feront



Fig. 270. — Déviation latérale chez une jeune fille provoquée par une mauvaise attitude continuelle.

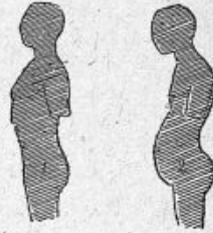


Fig. 271. — 1. Conformation dénotant l'énergie. — 2. Mauvaise conformation, la poitrine aplatie, le ventre proéminent.

paraître une jambe plus courte que l'autre, l'enfant étant couché le dos contre le sol.

Ces défauts, à leur début, peuvent être corrigés par des mouvements spéciaux simples, mais très bien exécutés. Il faut surtout surveiller la tenue de l'enfant pendant qu'il est assis pour écrire ou pour manger, ou même couché dans son lit. Tant qu'il remue, il n'y a que demi-mal; la variété de ses mouvements n'a pas les inconvénients et les dangers du maintien immobile dans de mauvaises attitudes, la cause la plus certaine de déviations (fig. 270, 272, 273).

Il faut que l'enfant se tienne droit pour écrire, assis au fond de son siège, reposant sur les deux fesses en s'appuyant sur les deux coudes, la tête presque droite et le corps rapproché de la table de travail. Celle-ci doit être légèrement

inclinée, les livres seront placés à distance de la vision normale, bien éclairés et posés sur un pupitre ; le regard doit tomber perpendiculairement aux pages sans avoir à incliner la tête en avant (fig. 274). La même observation est à



Fig. 272.



Fig. 273.

faire pendant les repas sur la manière de s'asseoir. Au lit, éviter de se recroqueviller en chien de fusil, ne pas se coucher toujours du même côté, ni mettre les bras au-dessus de la tête ou les croiser sur la poitrine. Ces recomman-



Fig. 274.

dations sommaires doivent faire partie de l'éducation de l'enfant, la mère trouvera dans le médecin de la famille le meilleur conseiller en ces matières. Les exercices qui suivent donneront les moyens préventifs qu'elle peut employer sans danger.

**402. Redresser le cou avec la tête.**

L'enfant prend la mauvaise habitude de pencher la tête en avant, son cou est fortement fléchi ; une incurvation générale de la colonne vertébrale accompagne souvent cette attitude de la tête. Demandez-lui de lever la tête, il fera pivoter celle-ci sur son cou, son menton se soulèvera mais son cou restera immobile, la partie cervicale de sa colonne vertébrale n'aura pas été redressée. C'est pourtant l'effet utile à obtenir et, pour cela, il faut faire, comme on dit,



Fig. 275.



Fig. 276.

gros menton et relever la tête en laissant le menton serré au cou. Le mouvement se passe alors réellement dans la colonne vertébrale.

Pour donner à cet exercice une intensité plus grande, l'enfant placera les mains à la nuque et relèvera la tête et le cou comme précédemment, en résistant à la pression de ses mains qui tendent à produire la flexion du cou ; il ouvrira les coudes à la fin du mouvement (fig. 275 et 276).

La pression sur la nuque pourra être faite également par la mère, avec la main, en fixant bien le corps de l'enfant. Le relèvement de la tête doit provenir de l'extension du cou.

## EXERCICES POUR REDRESSER LE DOS

**403. Mains à la nuque, incliner le tronc en avant.**

Étant debout, mains à la nuque, incliner le corps en avant en ouvrant bien les coudes et en redressant énergiquement la région cervicale et dorsale de la colonne vertébrale.

L'exercice est d'autant plus intense que le corps se penche davantage en avant.

**404. Couché horizontalement sur le ventre, extension du tronc en arrière.**

Cet exercice a déjà été décrit au numéro 177.

## EXERCICES POUR DIMINUER OU CORRIGER L'ENSELLURE

**405. Station droite contre un mur.**

S'appuyer le dos au mur, les talons, les fessiers et les épaules en contact avec la paroi verticale ; dans cette position s'efforcer de diminuer la distance entre le mur et les reins en effaçant le ventre (fig. 268).

**406. En suspension à une barre, élever les jambes à l'équerre.**

Se suspendre par les mains à une barre de bois et relever les jambes à l'équerre, presque jusqu'à l'horizontale.

**407. Exercice pour diminuer une courbure latérale anormale de la colonne vertébrale.**

Se mettre à califourchon sur une chaise ou un tabouret, la cuisse droite reposant sur le siège, la jambe gauche étendue en arrière comme dans une fente en avant ; élever le bras gauche et abaisser le bras droit en faisant un vigoureux effort d'extension. On verra ainsi diminuer, par la seule contraction des muscles et par la volonté, la courbure en S d'une scoliose naissante. On restera quelques secondes.

dans cette attitude énergique et on répétera l'exercice, toutefois en évitant la fatigue. Dans le cas d'une courbure dorsale à convexité à gauche, élever le bras droit et abaisser le bras gauche. On variera l'attitude suivant la courbure de la colonne vertébrale (fig. 270).

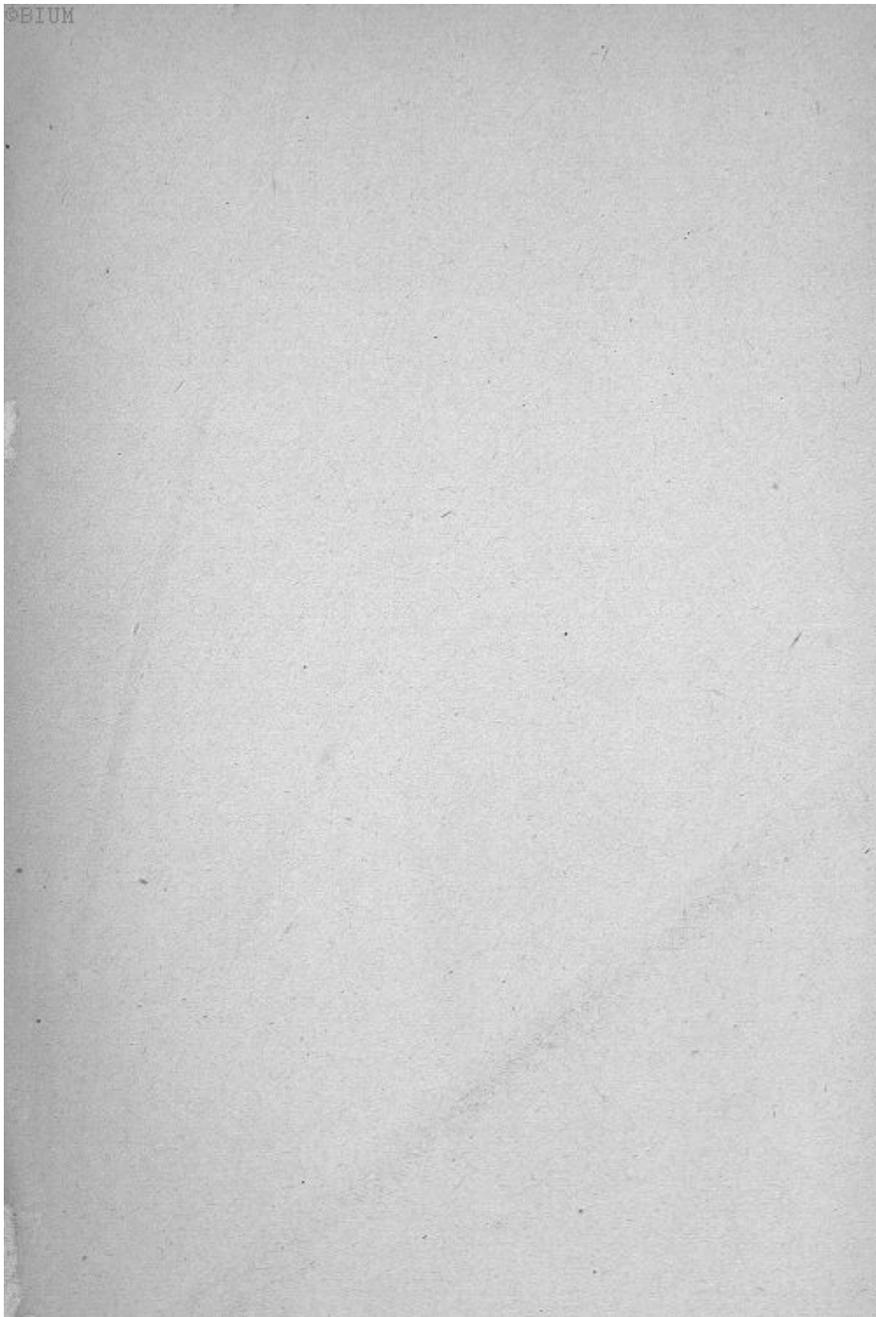
Nous renvoyons le lecteur, pour le choix des exercices à faire dans chaque cas particulier, à notre livre sur le mécanisme des mouvements et aux ouvrages spéciaux traitant des exercices usités en gymnastique médicale, en faisant remarquer qu'il existe des mouvements excellents et très simples dont l'effet général sur le redressement du corps est certain ; nous les avons décrits à propos des exercices d'adresse et dans les sauts (exercices n<sup>os</sup> 164, 239, 267 et 392). Ces moyens orthopédiques sont connus depuis longtemps ; Nicolas Andry les cite tout au long dans ses ouvrages datant de 1741.

La meilleure gymnastique est sans contredit celle des mouvements naturels exposés au livre I<sup>er</sup> ; il est bon cependant de connaître quelques exercices qui ne demandent ni grand espace ni appareils spéciaux et de savoir tirer parti de ce que l'on a sous la main.

C'est là évidemment un pis-aller, mais cela vaut mieux que d'interrompre l'exercice quotidien.

En voyage, par exemple, même dans une chambre d'hôtel, il y a toujours un lit, des chaises et quelques meubles qu'on peut utiliser, sinon comme appareils de gymnastique, du moins comme points d'appui pour exécuter quelques mouvements très simples.

Tout bain ou toute ablution doivent être suivis d'une friction avec une serviette sèche, de préférence en toile un peu rugueuse, jusqu'à la réaction complète de la peau. Il est indispensable ensuite de faire quelques mouvements sur place du tronc et des membres, choisis dans le premier livre, et d'accentuer encore l'effet de la réaction par une marche à rythme assez vif.



## LIBRAIRIE FÉLIX ALCAN

## AUTRES OUVRAGES DE M. G. DEMENY

- Les bases scientifiques de l'éducation physique.** 6<sup>e</sup> édition revue. 1 vol. in-8 avec 200 figures . . . . . 10 fr. 80
- Mécanisme et Éducation des mouvements.** 5<sup>e</sup> éd. revue. 1 vol. in-18 avec 570 figures . . . . . 14 fr. 40
- L'Éducation de l'effort.** 2<sup>e</sup> édition. 1 vol. in-16. . . . . 4 fr. 90
- Éducation physique des Adolescents.** *Préparation sportive par la méthode synthétique avec l'art de travailler.* 1 vol. in-8 avec 200 croquis schématiques par l'auteur. 3 fr. »
- Plan d'un enseignement supérieur de l'éducation physique.** Broch. in-8. 1 fr. 20
- Cours théorique et pratique d'éducation physique.** En collaboration avec MM. les docteurs PHILIPPE et RACINE, 2<sup>e</sup> édition revue. 1 volume in-8 avec 163 figures et 8 planches hors texte. . . . . 4 fr. 80

- COUBERTIN (P. DE). — **La gymnastique utilitaire.** *Locomotion, Défense, Sauvetage.* 3<sup>e</sup> édit. 1 vol. in-16 . . . . . 3 fr. »
- DELEARDE (D<sup>r</sup>), professeur agrégé à la Faculté de médecine de Lille. — **Guide pratique de Puériculture.** 1 vol. in-16 . . . . . 4 fr. 40
- DUCLAUX (E.), de l'Institut, directeur de l'Institut Pasteur. — **L'Hygiène sociale.** 1 vol. in-8 . . . . . 7 fr. 20
- DUREY (L.). — **Les traumatismes et leurs suites.** 1 vol. in-8 du *Manuel pratique de Kinésithérapie*, avec grav. . . . . 4 fr. 40
- HIRSCHBERG (R.). — **La rééducation motrice.** 1 vol. in-8 du même *Manuel*, avec grav. . . . . 3 fr. 30
- LAGRANGE (D<sup>r</sup>). — **Physiologie des exercices du corps.** 11<sup>e</sup> édit. 1 vol. in-8 . . . . . 7 fr. 20
- **La médication par l'exercice.** 2<sup>e</sup> édit. 1 fort vol. gr. in-8, ill. . . . . 13 fr. 20
- **L'hygiène de l'exercice chez les enfants et les jeunes gens.** 9<sup>e</sup> édit. 1 vol. in-18. . . . . 4 fr. 40
- **De l'exercice chez les adultes.** 6<sup>e</sup> édit. 1 vol. in-18. . . . . 4 fr. 40
- LAHOR (D<sup>r</sup> Cazalis) et D<sup>r</sup> L. GRAUX. — **L'alimentation à bon marché saine et rationnelle.** 2<sup>e</sup> édit. 1 vol. in-16. (*Couronné par l'Institut*). . . . . 4 fr. 90
- LAUMONIER (D<sup>r</sup> J.). — **Hygiène de l'alimentation dans l'état de santé et de maladie.** 1 vol. in-12, cart. à l'angl., ill. . . . . 4 fr. 40
- **L'hygiène de la cuisine.** 1 vol. in-32. . . . . 0 fr. 70
- LE DANTEC (F.), chargé du cours d'embryologie générale à la Sorbonne. — **Éléments de physiologie biologique.** 1 vol. in-16. 3<sup>e</sup> éd. . . . . 4 fr. 90
- MORTILLET (G. DE), professeur à l'École d'Anthropologie. — **Origines de la nation française.** Textes, Linguistique, Paléontologie, Anthropologie. 2<sup>e</sup> édit. 1 vol. in-8, ill. . . . . 7 fr. 20
- MEYER (DE), prof. à l'Université de Zurich. — **Les Organes de la parole.** leur emploi pour la formation des sons du langage. In-8 ill. . . . . 7 fr. 20
- Puériculture et hygiène infantile.** Conférences présidées par MM. le Recteur G. LYON et le Prof. Th. BARROIS, 1<sup>re</sup> série. 1 vol. in-18. . . . . 2 fr. 40
- 2<sup>e</sup> série. 1 vol. in-18. . . . . 3 fr. 60
- QUATREFAGES (DE), de l'Institut. — **L'espèce humaine.** 14<sup>e</sup> éd. 1 vol. in-8. 7 fr. 20
- ROZET (Georges). — **La défense et illustration de la race française.** 1 volume in-16. . . . . 4 fr. 90