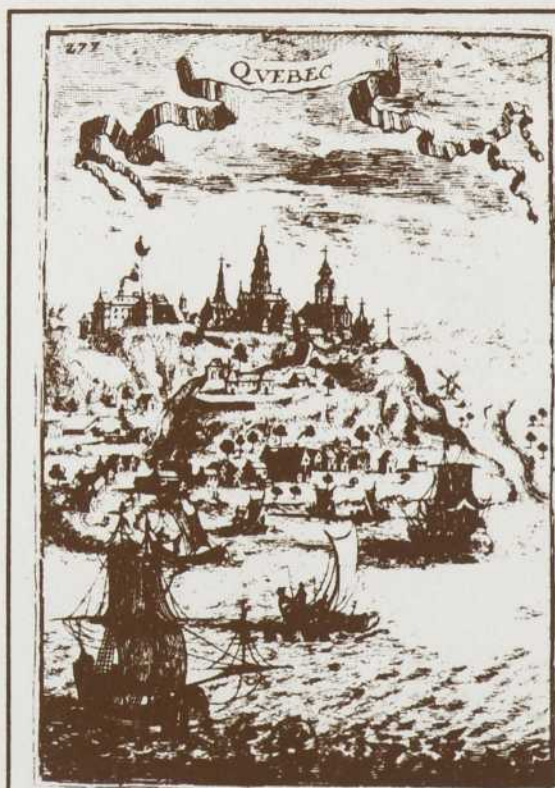


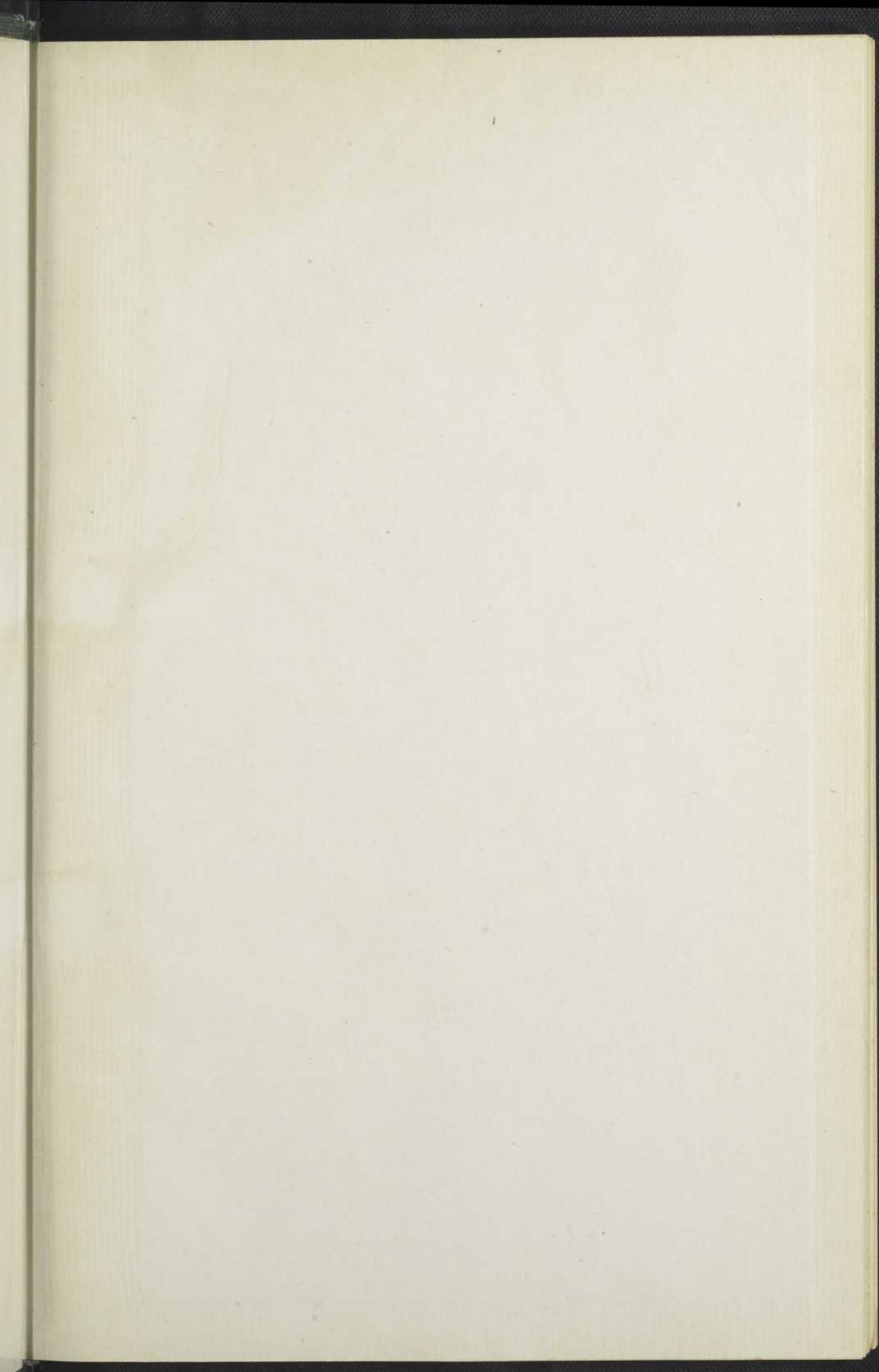
OFF
I57A1
A15/
C847-
1942

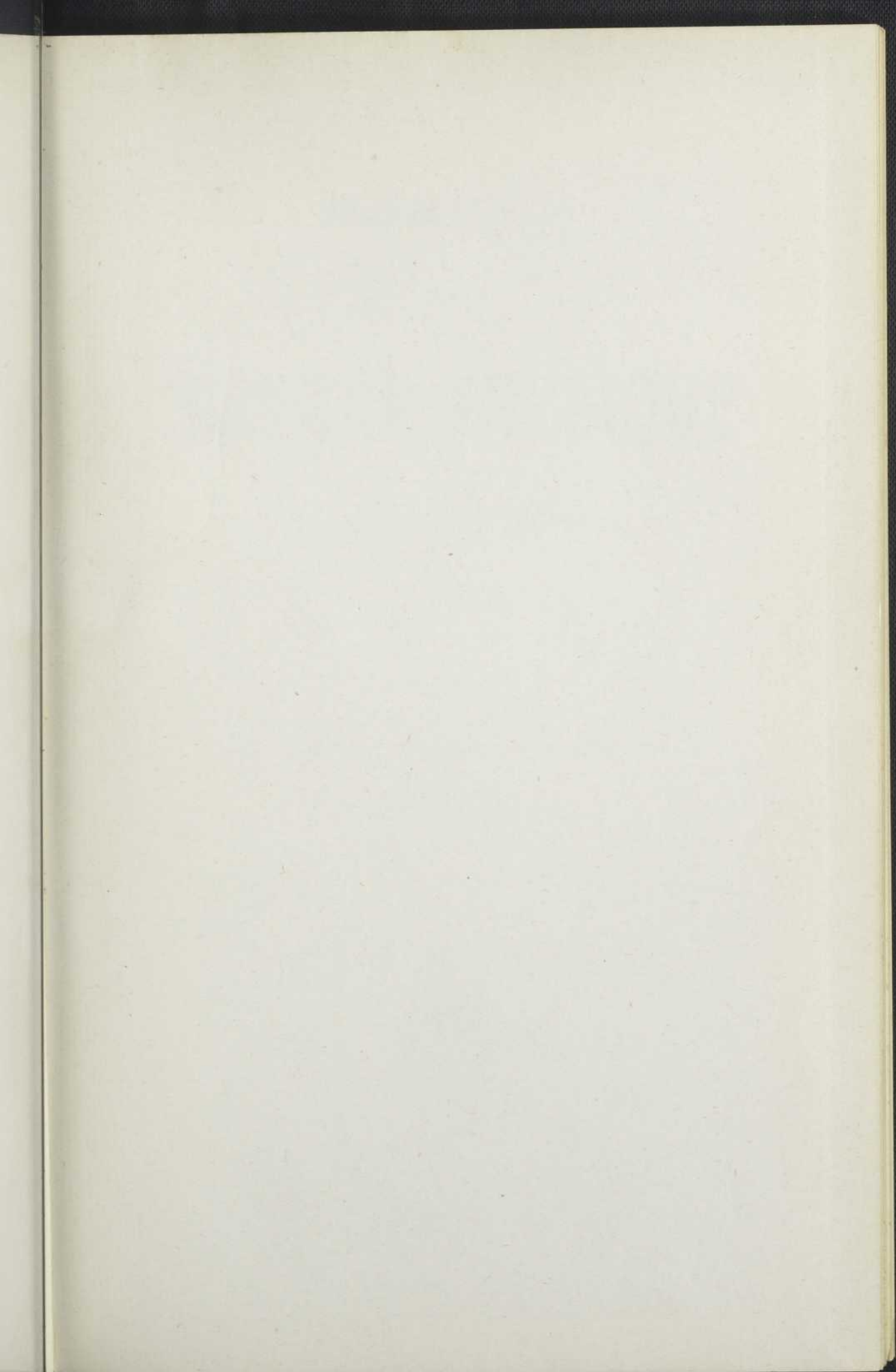
MANUEL
DE
CULTURE PHYSIQUE
À L'USAGE DES ÉCOLES

PUBLIÉ PAR LE DÉPARTEMENT
DE
L'INSTRUCTION PUBLIQUE
DE LA
PROVINCE DE QUÉBEC
1942



Bibliothèque Nationale du Québec





MANUEL
DE
CULTURE PHYSIQUE
à l'usage des écoles

publié par

LE DÉPARTEMENT DE L'INSTRUCTION PUBLIQUE
DE LA
PROVINCE DE QUÉBEC



1942

OFF

IS7A1

A15/C847-

1942

AVANT-PROPOS

Le département de l'Instruction publique est heureux de pouvoir présenter au personnel enseignant de cette province un nouveau manuel de culture physique.

La matière de ce manuel a été entièrement empruntée au "Syllabus of Physical Training", édition de 1933, publié par le Bureau d'Éducation d'Angleterre, et nous nous faisons un très agréable devoir de dire ici toute notre gratitude au Contrôleur de l'Imprimerie de Sa Majesté qui, non seulement en a autorisé la reproduction, mais nous a depuis procuré les vignettes qui en ont permis l'illustration.

Nous désirons également remercier très cordialement la Midland Press Agency, 52 Suffolk Street, Birmingham, Angleterre, qui a bien voulu nous permettre d'utiliser les vignettes 45 et 48; aussi, mademoiselle E. Joice, Hirst Park Modern School, Ashington, Northumberland, qui a eu la bienveillance de mettre à notre disposition le cliché N° 47.

Ce nouveau manuel est le fruit d'une conception tout à fait moderne de la culture physique. Tout en réservant à la gymnastique proprement dite la part qui lui revient on s'est efforcé d'éliminer tout ce qu'il pouvait y avoir de trop rigide dans les exercices et de trop fatigant pour des enfants de faible constitution.

On s'est appliqué surtout à donner aux leçons une forme agréable et récréative en entremêlant les exercices et les jeux.

Ce manuel comprend trois parties principales:

- a) L'exposition des principes généraux de la culture physique,
- b) La description des attitudes et des mouvements propres à développer harmonieusement les différentes parties du corps,
- c) La description, sous forme de tableaux, des séries d'exercices et de jeux que doit comprendre chacune des leçons successives.

Est-il nécessaire de rappeler au personnel enseignant que la santé est la condition essentielle du bien-être, de la force et de la prospérité d'un peuple? En favorisant le développement physique de l'enfance écolière, nos instituteurs et institutrices s'acquitteront plus pleinement de leurs devoirs et leur tâche première, qui est de former l'intelligence et le cœur de l'enfant, leur deviendra plus facile.

Nous espérons donc que tous nos éducateurs feront bon accueil à ce manuel et qu'ils ne manqueront pas de l'utiliser tous les jours pour maintenir dans l'école cette atmosphère d'entrain et de bonne humeur qui rend agréable toutes les tâches.

But

la sa

com

beso

les f

jeun

prom

et d

tribu

nata

pro

d'ex

faire

qu'i

que

scol

phy

le co

fais

n

la c

phy

cor

an

la p

pen

don

la c

con

tes

jeu

on

PREMIÈRE PARTIE

CHAPITRE I

PRINCIPES GÉNÉRAUX

But de la culture physique.

La culture physique a pour but de procurer et de conserver la santé du corps et de l'esprit.

Les conditions de la civilisation moderne avec ses villes encombrées, ses espaces restreints, ses occupations sédentaires, son besoin de travail intellectuel, toutes ces circonstances qui limitent les facilités d'une croissance physique naturelle, exigent que les jeunes reçoivent un entraînement physique effectif, de façon à promouvoir et à favoriser la santé et le développement du corps et de l'esprit.

La culture physique comprend toutes les activités qui contribuent à la santé, non seulement la gymnastique, les jeux, la natation ou la danse, mais aussi les sports, la marche, les classes-promenades, le campement et toutes les formes d'occupation et d'exercice qui tendent à donner le goût de la vie en plein air et à faire contracter des habitudes hygiéniques. Ce syllabus ne peut qu'indiquer le champ de la culture physique et on doit reconnaître que les exercices de gymnastique pratiqués durant les années scolaires ne sont qu'une partie, bien qu'importante, de l'éducation physique.

C'est en particulier durant la période de croissance, lorsque le corps et l'esprit sont encore jeunes et plastiques, que l'effet bien-faisant de la culture physique se fait le plus sentir; l'éducation ne peut obtenir tout son rendement à moins qu'on admette que la culture intellectuelle seule est insuffisante et que l'entraînement physique est nécessaire non seulement au développement du corps, mais aussi à celui de l'esprit et du caractère.

On doit donc commencer la culture physique dès la première année de l'enfant à l'école et la continuer au moins durant toute la période de croissance. Les mouvements spontanés de l'enfant pendant ses premières années lui fournissent l'exercice physique dont il a besoin à cette époque de sa vie. Lorsqu'il arrive à l'école, la discipline et le bon ordre exigent que son besoin d'activité soit contrôlé. Il faut alors compenser ces restrictions par de fréquentes occasions d'activité, qui doivent prendre surtout la forme de jeux. C'est là la première étape de la culture physique. Ensuite on peut introduire graduellement au programme quelques exercices

très simples, qui devront contenir encore beaucoup de jeux, mais des jeux dirigés par le maître. Peu à peu, on augmente ces exercices jusqu'à ce qu'ils prennent la forme de leçons régulières, suivant la méthode exposée plus loin. Il est de souveraine importance que le facteur récréatif ne soit jamais omis, si on désire obtenir les meilleurs résultats. Il faut de la joie, de l'agrément dans tout ce qui concerne le bien-être corporel, et, si la période de gymnastique est ennuyeuse et désagréable, la valeur physique et mentale en sera considérablement affaiblie.

Effets de la culture physique.

La culture physique a un effet physique, et aussi un effet moral et mental, que l'on peut appeler un effet éducatif. L'amélioration de la santé et du physique de l'enfant constitue l'effet physique. Le maître doit réaliser qu'un enfant est un organisme en croissance, dont la capacité physique varie avec l'âge. Notre système d'exercices gradués convient aux conditions particulières de croissance des deux sexes et vise au développement harmonieux de chaque partie du corps. Non seulement ce système peut s'adapter aux enfants d'âges divers, mais il peut aussi, sous les instructions d'un médecin, servir à corriger les déficiences physiques des enfants débiles.

Des exercices bien dirigés ont aussi comme résultat non moins important celui de développer chez les enfants la joie, l'optimisme, ainsi que des habitudes de contrôle de soi-même, de confiance et de discipline. C'est là l'effet éducatif de la gymnastique.

Ces deux éléments sont unis en degré variable dans toute leçon, et, suivant les circonstances, tantôt un aspect, tantôt l'autre, doit être considéré comme le plus important.

MANUEL DE CULTURE PHYSIQUE

Nécessité de se bien tenir

Nous avons déjà parlé des résultats obtenus au point de vue santé et éducation par une méthode bien ordonnée de culture physique. L'habitude de se bien tenir est un objet primordial de l'éducation physique, et l'un des premiers buts de ce livre est de montrer comment on peut rendre habituelle la position correcte du corps, assis, debout, ainsi que dans les occupations ordinaires de la vie quotidienne. C'est dans la bonne tenue habituelle d'un enfant, non seulement au cours de la leçon de gymnastique, mais aussi en classe et sur le terrain de jeu, que l'on pourra constater les résultats de l'éducation physique et juger de l'efficacité d'une méthode de culture physique. Si



FIG. 1

plusieurs ou même un seul élève se tient mal dans une classe, il y a certainement une déficience; on ne peut dire qu'un professeur a du succès si ses élèves ne se tiennent pas naturellement bien et si, pendant la leçon de gymnastique, ils ne prennent une position correcte sans raideur et sans effort.

Un bon maintien est indispensable si l'on veut se garder en bonne santé et acquérir un développement physique complet. Il rend le corps plus apte à servir, plus adroit et plus beau. Il aide à développer le respect de sa personne et la confiance en soi, et, ainsi, quoiqu'il paraisse n'avoir qu'un simple but utilitaire, il a une valeur éducationnelle non négligeable. À valeur égale, l'enfant qui a appris à se tenir droit et à garder la tête relevée a plus de chance de faire son chemin dans la vie que son frère courbé et sans énergie physique. Pratiquement, tous les enfants naissent avec la force physique nécessaire pour se bien tenir plus tard. Si tous étaient placés dans une ambiance favorable et pouvaient se développer naturellement, un enseignement particulier par des exercices de formation et de correction serait peu utile. Mais, malheureusement, pour beaucoup d'enfants, il y a de nombreux facteurs qui entravent leur développement normal.

Comment le maître doit juger d'une bonne et d'une mauvaise tenue.

La connaissance théorique de ce qu'est une bonne ou une mauvaise tenue sera de peu d'utilité pour les instituteurs s'ils ne savent découvrir les défauts dans la tenue de leurs élèves. Les observations qui suivent ont pour but de leur faire mieux apprécier ce qui fait une bonne tenue, de les aider à comprendre l'importance d'un enseignement adéquat et de leur apprendre ce qu'ils doivent chercher à corriger. Les professeurs doivent allier la connaissance à la pratique en s'habituant à observer la ligne et la forme du corps humain et à se représenter toujours ce qu'est une bonne tenue. S'ils se tiennent bien eux-mêmes,

il est plus facile d'inciter toute une classe à faire de même. Lorsqu'on a bien saisi tout cela, il est facile, en jetant un coup d'œil sur les enfants, de constater si la classe dans son ensemble se tient bien ou mal, ou si la tenue générale est bonne et les positions fautives le fait du petit nombre. Si toute la classe est en faute, on doit faire faire des exercices généraux pour corriger le maintien, en observant le résultat sur tous les enfants; si quelques-uns seulement se tiennent mal, il faut les corriger individuellement. Le premier souci de l'instituteur sera de se rendre compte d'une manière particulière et toute spéciale de la tenue de la classe comme telle, soit que les enfants se tiennent debout, soit qu'ils fassent un exercice ou jouent entre eux.

Il faut se rappeler que la mauvaise tenue est beaucoup plus commune que la bonne tenue, et que, dans beaucoup d'écoles, jusqu'à 75% des enfants se tiennent non seulement mal, mais ont contracté de ce fait une ou plusieurs des petites déformations physiques qui accompagnent généralement la mauvaise tenue. L'enfant qui a la poitrine rentrée, le dos rond, la tête penchée et l'abdomen porté en avant peut être la règle plutôt que l'exception et, dans ces cas, on est souvent en présence soit d'une légère déviation de la colonne vertébrale, soit de pieds plats ou d'un développement insuffisant de la poitrine.

C'est justement à cause de la fréquence de ces défauts, et parce qu'ils sont ordinairement cachés par les vêtements, que l'instituteur, dont l'œil est tellement habitué à cette pauvre tenue, ne constate souvent pas du tout combien mauvaise est en moyenne la tenue de sa classe. La déformation évidente et les écarts notables de la normale sont faciles à déceler, mais ces cas relèvent plutôt de la clinique que de l'école. Ce sont ces petits défauts peu apparents, ceux précisément que le travail ordinaire de la classe devrait prévenir ou corriger, qui ne sont pas si faciles à découvrir. Le but à atteindre devrait être avant tout de prévenir les défauts. La difficulté de voir la forme du corps, au repos ou en mouvement, est souvent rendue plus grande par l'appareil vestimentaire; et ceci est généralement plus accentué chez les filles que chez les garçons. Il est particulièrement difficile de voir les lignes des hanches et de la taille. Il est donc utile, aussi bien pour celui qui enseigne que pour l'élève, d'avoir des vêtements appropriés. Il peut être parfois nécessaire d'employer une ligne de plomb pour constater si une position apparemment satisfaisante l'est en réalité. Une démonstration de bonne tenue faite avec un enfant vêtu seulement de "shorts" est un élément appréciable d'une leçon ou d'un cours d'entraînement sur ce sujet. (Voir Fig. 1).

La position verticale:

Qu'entend-on par "*bonne tenue*" et comment peut-on la garder ?

La position parfaitement verticale est un développement relativement récent dans l'histoire de l'humanité (l'homme est le seul membre du règne animal à l'avoir parfaitement acquise) et il n'est pas facile d'y parvenir. Les petits enfants n'y parviennent ordinairement pas avant l'âge d'environ trois ans et il leur faut encore plus de temps pour apprendre à bien garder leur équilibre lorsqu'ils élèvent ou balancent les bras au-dessus de la tête; même lorsqu'on peut prendre cette position correctement, la structure du corps est telle que, pour la maintenir, il faut une activité constante de groupes opposés de muscles. Le terme "*le ton du maintien*" sert à désigner le résultat de l'action constante des muscles qui concourent au maintien de la position verticale, debout ou assis. Si ces muscles s'affaiblissent ou se relâchent, si leur action devient irrégulière ou mal équilibrée, on perd la vraie position verticale. Tous ont une tendance naturelle à plier plutôt qu'à raidir une articulation et ce n'est que par un effort constant que l'on surmonte cette tendance instinctive et qu'on maintient la position verticale. Les muscles doivent être entraînés et bien exercés à résister à cette tendance à la flexion, sauf lorsqu'on veut prendre intentionnellement une position de repos. Des muscles et des ligaments faibles amènent une mauvaise tenue qui, à son tour, impose un supplément d'efforts à ces muscles.

Le tronc repose en équilibre sur les hanches (os du bassin) et sur les jambes. Son axe osseux, l'épine dorsale, est une colonne flexible qui peut s'infléchir dans toutes les directions. Cette épine dorsale, qui consiste en une série de petits os (les vertèbres) placés les uns sur les autres, n'est ni rigide ni verticale. Elle présente une double courbure. L'épine dorsale et la poitrine supportent les membres supérieurs (épaules et bras). La tête est en équilibre sur l'épine dorsale. Tout mouvement des membres ou du corps affecte l'équilibre de l'ossature et doit être contrebalancé par le mouvement d'autres articulations.

Comment maintenir la position verticale:

Les principaux groupes de muscles qui concourent à maintenir la position verticale sont:

- a) Les muscles de la cheville et du pied.

Ces muscles servent à maintenir la courbure et la flexibilité des pieds et la souplesse de l'articulation de la cheville.

- b) Les muscles tenseurs et extenseurs du genou.

- c) Les muscles extenseurs de la hanche (les gros muscles fessiers).
- d) Les muscles reliés aux divers os de l'épine dorsale et placés le long des vertèbres.

Tous ces muscles sont mis en action par les légers ajustements musculaires qui se font continuellement pour garder les différents os de l'épine dorsale dans leur position normale.

- e) Les muscles abdominaux (ceux qui forment la paroi de l'abdomen). Nous reparlerons de ces muscles. Avec les muscles de la hanche, ils maintiennent la fermeté de l'épine dorsale et sa position normale par rapport au tour de la hanche. En d'autres termes, ils constituent le premier élément d'une bonne tenue, car ils ont pour fonction de tenir en place la partie inférieure de l'épine dorsale.
- f) Les muscles du cou qui servent à maintenir la position verticale de la tête.

Les muscles des épaules empêchent l'affaissement, sous leur propre poids, des bras et de l'ossature des épaules; mais ce ne sont pas des muscles essentiels au maintien de la position verticale.

La bonne tenue:

Lorsqu'on se tient bien, on garde sa position avec un minimum d'efforts des muscles et des tissus qui tiennent les os et les articulations en place, ce qui entraîne le moins possible de fatigue et de tension. Plus l'équilibre est parfait, moins l'effort est grand. Une tenue défectueuse impose un surcroît d'effort aux muscles et aux articulations.

Les organes internes se trouvent dans les cavités osseuses du tronc, où ils sont entourés de graisse et de tissus conjonctifs et soutenus par la paroi musculaire de l'abdomen. Si les courbures normales de l'épine dorsale sont altérées, ou si les parois musculaires sont faibles, la paroi abdominale se détend et les organes peuvent devenir insuffisamment soutenus et se trouver ainsi déplacés ou comprimés. Tout changement dans la position ou le soutien normal d'un organe tend à empêcher son fonctionnement physiologique propre.

La description suivante de la position "debout" remplit les exigences d'une bonne tenue, telle qu'indiquée ci-haut.

1. Le poids du corps doit porter également sur les deux pieds, et les pieds doivent être pratiquement droits en avant.

Nous insistons dans ce manuel sur l'importance de garder les pieds droits lorsque le corps est en mouvement et lorsque l'on se tient debout en écartant légèrement les pieds. Lorsque les talons se touchent, on peut permettre un léger écartement du bout des pieds. On devrait permettre un léger écart des pieds aux enfants qui ont les jambes noueuses.

2. Les genoux doivent être tendus, mais il ne faut pas les forcer en arrière.

3. L'équilibre (ou l'angle) du bassin et du tour de hanche, réglé par l'action des muscles de la hanche et de l'abdomen, est très important. Une exagération plus ou moins marquée dans un sens ou dans l'autre peut entraîner une mauvaise tenue. Par exemple:

a) Une position dans laquelle les hanches sont rejetées en arrière et le bassin déplacé, de sorte que la courbure normale de l'épine dorsale dans la région de la ceinture se trouve augmentée. L'abdomen est ainsi porté en avant et il se forme un creux anormal dans le dos. Cette position s'accompagne souvent d'un relèvement exagéré de la poitrine et d'un rejet en arrière des épaules. On désigne parfois du nom de "petit coq" celui qui se tient de cette façon.

b) La position inverse, cuisses inclinées en avant et hanches portées en avant. Le corps dessine une longue courbe peu prononcée, comme s'il était suspendu sur sa base. La poitrine est généralement comprimée et la tête penchée. C'est la position sans énergie ou fatiguée.

Le redressement des hanches et la contraction musculaire correcte de l'abdomen et des autres muscles aideront à corriger les défauts dans les deux cas.

4. Il faut maintenir les courbures naturelles de l'épine dorsale, ne pas les augmenter ni les diminuer. L'augmentation des courbures, ce qui diminue la grandeur de l'enfant — dos ronds et têtes penchées — est de beaucoup la faute la plus commune. Le relèvement de la tête a un effet immédiat, non seulement sur le cou et les épaules, mais aussi sur la position générale de tout le corps; les commandements souvent employés, "*grandissez-vous*", "*relevez la tête*", "*étirez-vous à pleine longueur*," sont des moyens excellents de corriger la plupart des tenues fautives que l'on rencontre dans les écoles. Il faut éviter les corrections excessives et les exercices qui tendent à adoucir les courbes chez l'enfant qui se développe; ce dernier cas est cependant très rare dans les écoles.

5. Il faut laisser retomber les épaules de manière à ce que les bras pendent naturellement. Il ne doit pas y avoir de rigidité dans l'articulation de l'épaule. Si la poitrine est ferme et si les muscles arrières de l'épaule ne sont pas relâchés, les mains tomberont le long des jambes, les paumes vers l'intérieur. On voit souvent des épaules penchées en avant et des bras pendant en avant des jambes, mais ceci est dû principalement à un déséquilibre du corps. Si l'épine dorsale est bien placée, l'armature de l'épaule et les bras prendront facilement une bonne position.

6. La légère courbure (en avant) de l'épine dorsale dans la région du cou tient la tête dans sa position droite, dans laquelle les yeux regardent droit en avant. Si le cou penche en avant, la tête est inclinée et les yeux regardent en bas; ou bien le menton est avancé dans un effort pour contrebalancer l'inclinaison du cou et relever la tête. "*Relevez la tête*" n'est pas dans ce cas un bon moyen de correction; "*étirez-vous*" ou "*allongez le cou*", sont généralement plus efficaces.

Les muscles de la hanche et de l'abdomen:

Nous avons déjà insisté sur l'importance de ces muscles dans le maintien d'une bonne tenue. Malheureusement, ils ne sont pas soumis à beaucoup d'exercices dans le cours de la vie ordinaire, et moins peut-être chez les filles que chez les garçons. On obtient en général un exercice efficace pour les muscles abdominaux soit en levant les jambes, soit en fléchissant le corps vers le sol. Ces genres d'exercices se pratiquent ordinairement dans la position couchée ou à l'aide de divers appareils, conditions qu'il n'est pas facile d'obtenir dans une école élémentaire. Il faut donc chercher d'autres exercices menant au même résultat. On trouvera dans chaque tableau des exercices qui mettent en mouvement les muscles abdominaux. Il est facile de les faire pratiquer debout et on devrait les inclure sous une forme quelconque dans toutes les leçons. Il est également très utile de faire faire alternativement des contractions et détentes volontaires des muscles abdominaux sans aucun mouvement apparent du corps.

On peut faire des exercices debout, à un moindre degré lorsqu'on est assis, et aussi dans la position couchée. Le résultat est de rendre plus unie et plus résistante la paroi abdominale. Il peut être difficile d'amener les jeunes enfants à parfaire cet exercice de contraction, mais on pourra obtenir des résultats par l'emploi de termes tels que "*resserrez la taille, amincissez-vous*". S'il est possible de faire prendre aux enfants la position couchée,

on peut leur donner un but défini à atteindre, tel que faire toucher le plancher avec les reins (normalement, la courbure de l'épine dorsale laisse un espace entre le dos et le plancher). Si on leur fait pencher le corps en avant, appuyé contre un mur (la partie inférieure du dos touchant le mur, et les pieds en étant légèrement éloignés), de préférence dans un coin, le même effort peut être fait, c'est-à-dire faire en sorte que l'épine dorsale touche le mur sur toute sa longueur. Cet effort musculaire étendu jusqu'à la tête constitue un excellent exercice général de correction. En appuyant le dos sur le mur, les enfants apprennent instinctivement à coordonner l'action des muscles abdominaux et de la hanche; et ceci corrige la faute commune de porter le siège en arrière en contractant les muscles abdominaux.

Bien que cet exercice ne puisse être pratiqué dans tous les cas, nous considérons que son but est suffisamment défini pour que l'instituteur et les enfants puissent le comprendre; on devrait le pratiquer quelquefois à temps perdu. L'exercice qui consiste à relever le corps, et qui se trouve fréquemment dans les tableaux, a exactement le même but, mais le manque d'appui rend son exécution correcte plus difficile.

La contraction des muscles abdominaux doit être accompagnée d'un redressement de tout le corps; autrement, le siège tend à faire saillie et entraîne une position disgracieuse.

CHAPITRE II

MÉTHODES GÉNÉRALES D'ENSEIGNER LES EXERCICES PHYSIQUES.

Pour avoir du succès, le professeur de culture physique doit avoir une juste compréhension des possibilités et des effets ultimes de l'éducation physique, de même qu'une vue claire des résultats qu'il doit chercher à atteindre dans l'enseignement des divers exercices du corps. La connaissance et la compréhension des principes à suivre sont un complément nécessaire de l'habileté pratique dans l'enseignement. Il est important qu'un instituteur comprenne bien la valeur de l'hygiène et possède une connaissance théorique de cette science; il doit pratiquer lui-même en fait ce qu'il enseigne et, en autant qu'il est capable, organiser l'éducation physique en accord avec les principes hygiéniques. Cet enseignement peut devenir très intéressant et l'habileté à le dispenser se développe par l'entraînement et l'expérience.

Comme ce chapitre traite principalement de l'organisation et de l'enseignement des différentes branches de la culture physique et donne en détail des suggestions pratiques applicables en diverses circonstances, il convient d'exposer ici certains principes généraux qui s'appliquent à la direction de ces activités.

Pour créer l'atmosphère qui convient à l'éducation physique et pour donner une bonne direction aux élèves, l'instituteur doit apprécier et comprendre l'intérêt qu'éveille chez l'enfant l'activité physique et l'effort qu'il peut fournir. On sous-estime souvent cet effort. Les leçons de gymnastique aux enfants des écoles durent environ une vingtaine de minutes. Durant cette période point n'est besoin d'interrompre la leçon et le commandement "*Repos*" est rarement nécessaire. Le changement d'une formation ou d'un genre d'exercices à un autre, ou encore la légère pause nécessitée par les directives à donner aux enfants, la disposition des appareils, etc..., fournissent une diversion suffisante. Les enfants prennent plaisir aux exercices les plus étroitement surveillés, comme aux exercices plus libres, s'ils sont bien dirigés. Ils prennent plaisir à travailler tous ensemble sous un même commandement, s'il est entraînant, et ils aiment aussi à essayer leur propre capacité par la pratique individuelle. Si on leur donne un but défini, ils feront de grands efforts pour l'atteindre, et ils manqueront rarement de répondre à l'effort qu'on leur propose. Il est facile d'adapter à la capacité des enfants un programme d'entraînement gymnastique. En effet, l'embarras vient souvent de ce

que l'instituteur ne peut contrôler efficacement des enfants remuants et intéressés; c'est souvent une difficulté qui constitue un réel problème pour les instituteurs que d'exercer un contrôle complet, quoique sans contrainte, et de diriger un nombre considérable d'enfants à ciel ouvert ou dans une piscine.

L'autorité sur la classe

Les suggestions suivantes s'appliquent à la conduite de tous les genres d'entraînement gymnastique et aideront l'instituteur à prendre facilement contact avec sa classe et à conserver une autorité essentielle au progrès de la culture physique chez les élèves.

1. *La Voix* est un des principaux éléments dans l'enseignement et la direction d'une classe. Exercez-vous à bien commander. Efforcez-vous de varier l'intensité du son et mettez de l'expression dans votre voix. Gardez le ton et la rapidité de la conversation ordinaire pour donner des directives et des avertissements, toutes les fois qu'il est possible, considérant que tous les élèves de la classe doivent pouvoir entendre sans effort. Nous conseillons à l'instituteur de se procurer un sifflet. On doit surtout se servir du sifflet pour arrêter la classe lorsqu'elle exécute des exercices généraux qui entraînent une action rapide et ne vont pas sans bruit, ou lorsque les enfants sont dispersés ici et là sur le terrain de jeu. Dans ces circonstances, le sifflet est le signal le plus clair et il peut être employé à bon escient pour ménager la voix. Le sifflet est d'ailleurs indispensable pour diriger ou arbitrer les jeux.

2. Voyez à ce que les enfants sachent exactement ce qu'ils ont à faire et demeurent en activité tout le temps de la leçon. Employez le moins possible de ce temps pour la préparation, c'est-à-dire faire des marques sur le terrain, mettre en place les appareils, etc. Habituez-vous à donner vos directives sous une forme concise. Si les enfants travaillent en groupes sous la conduite de chefs, voyez à ce que les divers exercices des groupes soient bien équilibrés. Il arrive très souvent qu'un élément d'indiscipline se fasse jour parce qu'une division de la classe s'attarde trop longtemps à un exercice très simple, dont l'intérêt s'épuise rapidement, pendant que les autres s'amuse activement sous la direction du maître. Une répétition oiseuse amène vite la fatigue. Soyez toujours prêt à faire varier ou répéter sous une autre forme un exercice.

3. Montrez que vous vous intéressez aux résultats qu'obtiennent les enfants. Que l'encouragement et l'émulation soient la note dominante de la leçon.

4. Insistez pour obtenir une obéissance absolue aux règles et aux directives concrètes, mais n'attendez pas de la part des enfants plus que ce que peuvent donner leur âge et leur expérience. Laisser observer de façon négligente les règles ou les directives diminue de beaucoup l'efficacité de l'exercice. Aucun enfant n'apprécie le genre de liberté qui lui permet de perdre du temps sur le terrain de jeu ou à la piscine. Si les enfants ont de la difficulté à se conformer aux règles, c'est qu'on leur a mal enseigné le jeu ou l'exercice ou qu'on a trop attendu d'eux.

Entraînement progressif

Dans toutes les branches d'éducation physique, comme dans les autres matières du cours d'études, l'enseignement doit être progressif. Les enfants doivent viser à s'améliorer tout le temps. Si un progrès réel au cours d'une même leçon n'est pas possible ou n'est pas opportun, dans ce cas, il faut faire une révision ou introduire des variétés qui susciteront un regain d'intérêt, ce qui rendra l'exercice plus conforme à son but et pourra même constituer une épreuve de concentration et d'intelligence. Une leçon ne devrait jamais être tout à fait identique à la précédente. Les tableaux, qui sont disposés en ordre progressif du plus facile au plus difficile, prévoient les plus grandes étapes possibles de progrès dans la leçon de gymnastique.

Le progrès ne peut être rapide dans les exercices de correction. Ce qui fait la valeur de certains exercices de tenue et de formation, c'est leur répétition de jour en jour. L'organisation d'une grande partie des exercices récréatifs et d'activité générale est cependant laissée à l'instituteur à qui il appartient d'éviter le travail mécanique et de progresser suivant l'aptitude d'une classe donnée.

Pour plusieurs raisons (surtout parce que les moyens de mener à bien ces activités varient considérablement), nous ne croyons pas nécessaire ni même opportun d'exposer d'une manière systématique l'enseignement d'autres branches de la culture physique—les jeux, les exercices athlétiques, la natation ou la danse—mais on doit tenir compte également du principe de l'éducation progressive. Au cours des dernières années, on a fait de grands progrès dans la mise en pratique d'exercices préparatoires utiles et de différents systèmes de travail dans ces activités physiques.

Si ces matières sont incluses dans le cours d'études de l'école, il est bon de préparer un plan progressif d'entraînement physique pour toute la durée du cours d'études.

Si l'on examine la question de progrès dans l'entraînement physique, on est amené à considérer deux points connexes, soit :

la préparation des leçons,

l'examen des résultats.

La préparation des leçons est aussi essentielle pour les exercices physiques, les jeux, la natation et la danse que dans toute autre matière. Il ne suffit pas de jeter un coup d'œil sur les grandes lignes d'un tableau, ou de dire aux enfants de jouer telle partie. Il peut être très facile d'occuper une classe et de lui donner ce qui semble être à première vue une excellente leçon, en se bornant à la répétition de certains exercices bien connus. Mais on ne peut obtenir tous les résultats désirables de la culture physique par cette méthode de laisser-faire. Il faut préparer soigneusement les leçons et prendre note du travail accompli.

Chaque professeur doit faire un examen critique des résultats de son propre enseignement. La question n'est pas de savoir combien d'exercices et de jeux une classe peut parfaire, mais de constater de quelle manière les enfants se tiennent. Comment la classe se comporte-t-elle dans l'ensemble quand elle exécute des exercices commandés, quand elle est à la pratique ou au repos ? La tenue générale s'améliore-t-elle, et cette amélioration demeure-t-elle lorsque ne s'exerce plus le contrôle de l'instituteur, c'est-à-dire la bonne tenue est-elle devenue une habitude ? Les enfants sont-ils plus agiles ; leurs mouvements sont-ils plus libres ; deviennent-ils capables d'exercices demandant plus d'effort et de mouvements exécutés avec plus de précision ; comprennent-ils plus rapidement les commandements ; sont-ils plus habiles et peut-on se fier à eux pour organiser leurs propres activités ? Un entraînement suivi dans ce but devrait donner rapidement des résultats concrets. Une revue systématique faite de temps à autre par le directeur et l'instituteur montrera les progrès accomplis.

De l'enseignement et de la surveillance des exercices

L'instituteur devrait être capable d'enseigner et de diriger ou de surveiller les exercices selon les besoins du moment. Son premier devoir est d'enseigner et, ensuite, d'inciter les élèves à apprendre par eux-mêmes au moyen d'exercices bien dirigés ; faire d'abord l'organisation pour eux, puis les amener graduellement à

s'organiser par eux-mêmes. Si le plan d'éducation physique est un plan progressif réparti sur toute la durée de la vie scolaire, il doit toujours comporter ces deux parties : enseignement du travail nouveau, direction et surveillance de la pratique et des jeux que les élèves organisent eux-mêmes. Il n'est pas sans danger de trop insister sur l'enseignement direct et de trop stimuler les enfants, aussi bien que de leur laisser une trop grande initiative ; il faut se rappeler qu'il y a peut-être moins de latitude pour le travail personnel en cette matière que dans les autres, et encore moins dans la leçon de gymnastique que sur le terrain de jeux. Les exercices de formation exécutés dans un but spécifique manquent leur effet s'ils ne sont pas faits avec précision, et le maître doit les enseigner et les faire pratiquer directement. Ceci s'applique aussi en grande partie à la technique des jeux, de la natation, des exercices athlétiques, etc. D'autres exercices plus généraux, par exemple ceux qui ont pour objet de mettre en valeur la souplesse, l'agilité ou l'équilibre, peuvent fort bien se pratiquer en groupes sous la direction de chefs.

On doit aussi encourager les enfants à s'essayer au commandement, à l'organisation, à surmonter les difficultés, aux travaux faits en coopération. Mais ces exercices ne doivent pas être exécutés de manière à faire perdre le temps de toute la classe. Le travail en groupe, sous la direction de chefs, a pour but de faciliter l'organisation de la classe et non de la maintenir.

DEUXIÈME PARTIE

CHAPITRE III

DESCRIPTION D'EXERCICES ET DE POSITIONS SIMPLES

Pour rendre intelligibles les principes généraux sur lesquels sont fondés les exercices contenus dans ce manuel, il faut d'abord expliquer le but des groupes de mouvements qui y sont indiqués et décrire séparément les positions fondamentales et les principaux exemples des genres d'exercices contenus dans les tableaux. Il est essentiel que le maître connaisse parfaitement les positions et les exercices ci-dessous décrits.

EXERCICES À EFFECTUER EN MOUVEMENTS CA- DENCÉS

On s'apercevra que nous nous servons beaucoup dans ce manuel de la méthode qui consiste à effectuer les exercices en mouvements cadencés. Cette méthode n'est pratique que pour certains genres d'exercices et on ne doit pas s'en servir à moins d'indications dans les tableaux. Un exercice effectué en mouvements cadencés a son point de départ et son point d'arrêt dans la volonté qui le contrôle, mais on fait aussi usage de la force de gravité (comme dans le mouvement cadencé du corps d'un côté et de l'autre) et de la force d'impulsion (comme dans la rotation d'un bras) pour atteindre dans ce mouvement la plus grande extension possible. L'élasticité naturelle du tissu musculaire entre aussi en jeu. Lorsqu'au cours du développement d'un exercice rythmique le muscle mis en mouvement de retour a été tendu à la limite dans une direction donnée, le mouvement de retour est déterminé comme par un "rebondissement" causé par le retour élastique des muscles tendus (comme dans le mouvement qui consiste à forcer en arrière alternativement les épaules et les bras).

Ces exercices produisent un meilleur effet que les mouvements commandés sur les muscles et les ligaments qui manquent de souplesse. Ils ont une efficacité particulière dans l'élimina-

tion de la raideur et dans le développement de la souplesse des articulations. Ainsi, ils aident à étendre la partie de mouvement possible dans toutes les formes d'exercices et à faciliter l'élégance et l'exactitude dans l'exécution. Aussi, l'habileté à exécuter ces exercices est en relation étroite et marche de pair avec le développement de la capacité de détendre ou d'isoler certains muscles, i.e. l'habileté à limiter un mouvement de telle ou telle partie du corps. Ces deux principes sont d'une grande importance dans l'éducation physique, et un des critères qui déterminent la valeur de l'enseignement est le degré auquel les élèves parviennent dans la maîtrise plus ou moins grande de ces principes.

En utilisant la force de gravité et l'élan développés par la partie ou les parties du corps en mouvement, les exercices rythmés peuvent, dans les limites déterminées par leurs caractéristiques naturelles, donner un maximum de résultats avec un minimum d'efforts; en conséquence, ils sont en somme moins fatigants que les mouvements exécutés par commandements.

Ils aident à développer le sens du rythme dans le mouvement, et l'élan continu et prononcé qui est la caractéristique de ce genre d'exercices contribue à les rendre plus gais, plus agréables à exécuter que beaucoup d'exercices non cadencés. Du reste, on peut fournir une plus grande somme de travail dans un même temps, quand l'exercice est effectué en cadence.

Il est très important de garder une position et une tenue correctes pendant toute la durée d'un mouvement cadencé ou continu. Quand un tel mouvement est exécuté pour la première fois, il doit être fait lentement (exception faite des exercices qui requièrent un élan), en appuyant spécialement sur les points importants. On parviendra ainsi à les faire exécuter avec la vigueur et la vitesse nécessaires, et assez longtemps pour que les enfants prennent le tour du mouvement et profitent de l'aide que donne la force de l'élan, le professeur se contentant de diriger pour obtenir l'effort demandé. Comme règle générale, dans les tableaux, un mouvement contrôlé suit un mouvement exécuté en cadence. Quand ce n'est pas le cas, il est de bonne politique de faire répéter le mouvement à exécuter en cadence, une ou deux fois, par commandements déterminés, afin de se rendre compte de la maîtrise de l'élève et du progrès accompli. Par exemple, l'exercice qui consiste à "tourner le corps en cadence" suivi par le commandement "*Tournez le corps à gauche (ou à droite)*". La position sera maintenue pendant quelques secondes et corrigée si nécessaire. Ceci doit être considéré comme une épreuve des résultats. Le succès de cette méthode dépend dans une grande mesure du sens du rythme que possède l'instituteur et de son habileté à commander.

POSITIONS FONDAMENTALES

Le commandement "*Garde à vous*" demande à la classe comme ensemble de se tenir prête à exécuter un mouvement. Il demande à chaque enfant de se tenir dans la position debout la plus correcte dont il est capable. Il appelle l'attention de l'esprit et prépare à exécuter promptement les mouvements qui seront indiqués. La pratique constante de cette position, interprétée dans son vrai sens, développe chez les enfants l'aptitude à acquérir et à garder une bonne tenue. Voici les points les plus importants:

Le corps droit. Ceci signifie une position naturelle avec le corps à sa pleine grandeur. Le dos ne doit pas être trop cambré à la ceinture ni l'abdomen forcé en avant. Les bras doivent tomber naturellement des épaules (les doigts touchant légèrement les jambes), pour prévenir la raideur et le bombement exagérés de la poitrine.

La tête droite. Les muscles de l'arrière du cou bien tendus.

Les genoux droits. Les pieds doivent être légèrement tournés en dehors ou demeurer parallèles, si c'est la position naturelle de l'enfant.



FIG. 2
Garde à vous

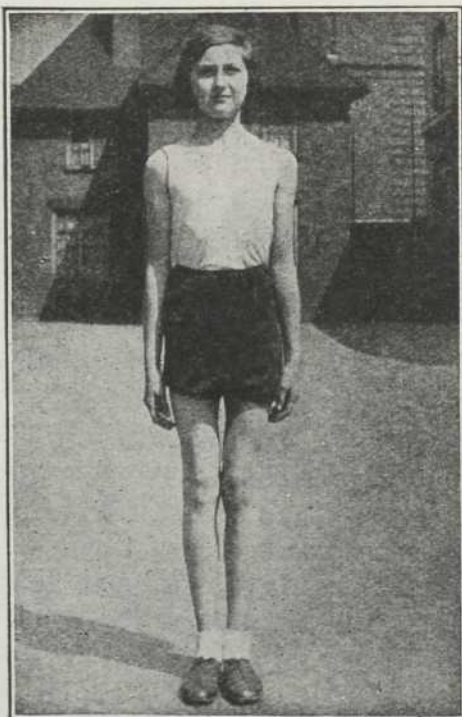


FIG. 3
Garde à vous

COMMANDEMENT :

"*Garde à vous*" ! ou "*Classe - Garde à vous !*" On joint les talons sans faire de bruit et sans traîner les pieds sur le sol. Il faut garder le corps bien droit et lui laisser prendre la meilleure position possible. On ne doit pas donner ce commandement à voix si forte ou si brève qu'il fasse sursauter les élèves et leur fasse prendre à la hâte et sans réflexion une position rigide exagérée. Il est impossible aux enfants de prendre cette position difficile s'ils répondent au commandement par une série de mouvements brusques et saccadés.

On ne devra pas donner le commandement "*Garde à vous*" fréquemment au cours d'une leçon, car il ne sert qu'à ramener les enfants de la position "*Repos*" ou "*En place, repos*", et il ne doit pas être employé comme commandement de retour d'autres positions ni dans le but de redresser une position. La position finale prise à ce commandement en doit être une d'aise et d'économie d'effort; mais, en travaillant à acquérir une bonne position debout, la plupart des enfants doivent faire des efforts musculaires considérables et incessants.

C'est à chaque instituteur qu'il appartient de trouver les exhortations les plus utiles, mais les quelques phrases suivantes peuvent être d'un grand secours: "*Grandissez-vous.*" "*Faites-vous aussi grands que possible.*" "*Genoux droits.*" "*Allongez le cou.*" "*Relevez la tête.*" "*Tête haute.*" "*Rentrez le ventre en dedans*" (les muscles fessiers doivent se contracter en même temps). "*Amincissez-vous.*" "*Regardez droit en avant.*" On trouve dans le chapitre I un exposé plus détaillé sur la correction de la position dans l'ensemble.

En place—Repos.

C'est la position que l'on peut employer de temps à autre quand, pour quelque raison spéciale, il est nécessaire de faire une courte pause au cours du travail. Cette pause offre de plus à l'instituteur l'occasion de donner des explications, de corriger les mouvements ou de faire quelques démonstrations. Dans la position "*Repos*", on permet aux enfants de se tenir à l'aise sur les jambes bien écartées, le poids du corps reposant également sur les deux jambes, les bras libres.

COMMANDEMENT:

Corps appuyé—En place—Re - - - pos.

Le dos et la tête sont appuyés contre un mur, une clôture, etc., les pieds un peu en avant (il faut éviter de creuser l'abdomen). (Fig. 4).

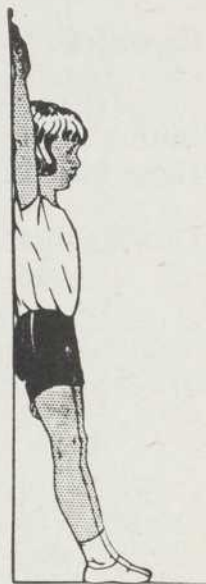


FIG. 4

*Debout
Corps appuyé*

Positions assises.

REMARQUE: Dans toutes les positions assises, il faut que le dos et la tête soient droits.



FIG. 5
*Assis
Jambes croisées*

Assis-Jambes croisées.

Les enfants s'assoient par terre les jambes croisées et les genoux pliés en dehors. Les mains doivent reposer sur les genoux ou saisir les orteils par en dehors des genoux (Fig. 5).

COMMANDEMENT:

*Les jambes croisées — asseyez - - - vous ! ou
Asseyez-vous, jambes croi - - - sées !*

Debout—À genoux.

Les genoux sont légèrement écartés; le corps et la tête sont droits. Les pieds doivent être étendus (Fig. 6).

COMMANDEMENT:

Genoux - - - terre ! De - - - bout !

Variation:

Assis sur les talons. Comme dans la position "à genoux", mais assis sur les talons.

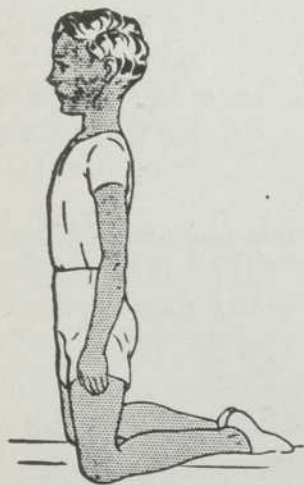


FIG. 6
À genoux

COMMANDEMENT:

Sur les talons, asseyez - - - vous !

Couché.

Le corps doit être à plat sur le sol, des talons à la tête. Il faut s'efforcer de faire toucher au plancher la ceinture et l'arrière du cou.

COMMANDEMENTS:

Couchez --- vous ! Levez --- vous !



FIG. 7

Couché

POSITIONS PRÉLIMINAIRES

POSITION DES JAMBES

Écartement.

Les pieds doivent être écartés d'à peu près deux longueurs de pieds, le poids du corps portant également sur chaque pied, la pointe des pieds en avant (Fig. 8).

On peut prendre cette position

- a) avec un saut,
- b) en plaçant le pied de côté en un seul mouvement.
(Les enfants les plus âgés seulement.)



FIG. 8

Pieds écartés

Variation:

Écartement léger. Comme dans la position d'écartement, mais les pieds doivent être écartés à la largeur des hanches.

COMMANDEMENTS:

En sautant, pieds écartés—En --- place ! ou Pied gauche (ou droit) de côté—pla --- cez ! Lorsqu'on veut obtenir l'écartement léger, il faut l'indiquer dans le commandement.

Pieds fermés.

On élève légèrement la pointe des pieds pour la ramener rapidement en dedans de façon que les pieds se touchent sur leurs bords intérieurs. Le corps doit être tenu droit (Fig. 12).

COMMANDEMENTS: *Pieds—fer --- més !*
Pieds—ou --- verts !



FIG. 9
Fente en avant

Pose du pied en avant.

Le pied doit être porté à une distance raisonnable en avant, et légèrement en dehors.

COMMANDEMENTS:

Pied gauche (ou droit) en avant — pla --- cez !
Pieds en position — pla --- cez !

Fente en avant.

On porte le pied en avant et légèrement en dehors sur une distance d'environ deux pieds. Le genou porté en avant doit être plié, et la main du même côté sera placée sur la cuisse, immédiatement en haut du genou. La tête et le dos doivent être en ligne droite (Fig. 9).

COMMANDEMENTS:

Pied gauche (ou droit) en avant, en fente — pla --- cez !

Pieds en position — pla --- cez ! ou

Fente en avant, pied gauche (ou droit) pla --- cez ! (pour les enfants plus âgés) ou

Pied droit (gauche) en avant, genou plié et main sur le genou — pla --- cez ! (pour les plus jeunes).

Pointe du pied en avant, de côté ou en arrière.

La cheville et le genou bien étendus, la pointe du pied doit être portée aussi loin que possible en avant, de côté ou en arrière, tout en gardant l'autre jambe droite, la tête droite et le corps droit (Fig. 10).

COMMANDEMENTS:

Pied gauche (ou droit) en avant (de côté ou en arrière) sur la pointe — pla --- cez !

Pied en position — pla --- cez !



FIG. 10
Pointe du pied en avant

Position accroupie.

Les mains, éloignées l'une de l'autre d'à peu près la largeur des épaules, sont placées sur le sol entre les genoux. Les genoux doivent être complètement pliés et les talons réunis. Le dos et l'arrière du cou doivent être en ligne droite (Fig. 11).



FIG. 11

Accroupi

POSITION DES BRAS

Dans toute position des bras, il y a tendance à creuser le dos. C'est un défaut qu'on doit éviter.

Flexion des bras en haut.

Les bras sont pliés au coude de manière à ce que les doigts touchent les épaules. L'arrière des poignets est tourné vers l'extérieur et les coudes ne doivent pas être pressés sur le côté de la poitrine. Les épaules doivent conserver leur position naturelle. Il faut éviter de creuser le dos et de raidir la poitrine (Fig. 8).

COMMANDEMENTS:

Bras en haut — fléchis — — — sez ! Bras en bas — allon — — — gez !

Mains sur la tête.

Le bout des doigts est ici posé légèrement sur la tête, les poignets et les doigts bien droits. Les coudes doivent être en ligne avec le côté. Le cou est allongé. Le meilleur moyen d'enseigner cette position est de faire d'abord placer les bras sur le côté, les paumes vers le haut (Fig. 12).

COMMANDEMENTS:

Mains sur la tête — pla — — — cez ! Mains en bas — pla — — — cez !

Flexion des bras en dessous.

On place les mains, poings fermés, sur les côtés de la poitrine. Les coudes pointent directement vers les côtés, les poignets sont droits et le dos des mains est en avant.

NOTE.—Nous ne décrivons pas dans ce manuel l'ancienne position "Mains sur les hanches". Il y a quelques exercices dans lesquels on place les mains sur les hanches. Là où cette position se rencontre, nous la décrivons dans les tableaux.

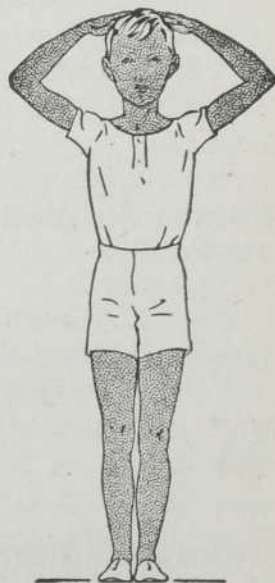


FIG. 12

Mains sur la tête

GROUPE I—EXERCICES PRÉPARATOIRES

L'objet principal de l'introduction à une leçon est de provoquer une activité générale afin que les élèves soient plus alertes et que leurs mouvements soient plus libres, et afin d'activer chez eux la respiration et la circulation. Cette activité peut prendre la forme de courses, de bonds, de sauts, etc.; et, bien que ces exercices requièrent peu d'explications ou d'enseignement, ils doivent convenir à l'âge des élèves et être bien exécutés. Il faut éviter les exercices préparatoires fixés à l'avance dans des formes trop rigides et tenir compte des besoins particuliers des enfants. Nous suggérons dans les tableaux une grande variété d'exercices préparatoires; on demande presque invariablement de faire faire un saut rythmique lorsque les élèves sont prêts à commencer les exercices, afin de stimuler l'activité des muscles et pour bien indiquer aux enfants qu'ils ont à travailler tous ensemble. Avant de passer au deuxième groupe d'exercices, il faut corriger les défauts qu'il peut y avoir dans la position debout, et, dans le cas des plus jeunes enfants, il convient d'utiliser ici le mouchoir dont il est question plus loin. Comme nous n'enseignons pas de nouveaux exercices dans ce groupe, point n'est besoin de donner de description. À l'exception des sauts rythmiques dont nous donnons la description dans le groupe VI, les exercices préparatoires consistent en mouvements déjà familiers aux enfants et que nous décrivons dans le groupe approprié.

GROUPE II—EXERCICES DE LA TÊTE ET FLEXION DU CORPS EN AVANT ET EN BAS

Les exercices de la tête ont un puissant effet sur la tenue générale et particulièrement sur celle de la tête. Ils conservent la flexibilité du cou et renforcent les muscles du cou.

Nous conseillons fréquemment, comme positions de départ, pour les plus jeunes enfants, les positions "Assis" et "Assis sur les talons".

La flexion du corps en avant donne de la flexibilité à l'épine dorsale, elle stimule la mobilité de l'articulation des hanches et elle exerce une tension des ligaments et des muscles de l'arrière de la jambe. Cet exercice renforce les muscles abdominaux et leur donne de l'élasticité; il a un effet bienfaisant sur les organes de l'abdomen, en facilitant la circulation du sang par l'alternance d'une pression et d'une détente et en stimulant le mouvement de l'intestin. Il aide à corriger la courbure exagérée de la colonne vertébrale dans la région de la ceinture, ce qui est une faute commune. Il est évident que plus la flexion du tronc est prononcée, plus puissant est l'effet abdominal. C'est pourquoi on commande

ici aux enfants de se baisser la tête à la hauteur des genoux. Il est très important que le mouvement de retour, c'est-à-dire le redressement du corps, soit bien exécuté, car il a un puissant effet correctif sur l'épine dorsale. Ce mouvement doit être relativement lent et il faut faire un effort pour raidir la colonne vertébrale graduellement de bas en haut. Nous donnons dans les tableaux plusieurs variantes de cet exercice; chacune insiste sur l'un ou l'autre aspect, soit sur la mise en action répétée des muscles abdominaux dans les mouvements de pression, soit sur l'usage des bras pour baisser la tête et augmenter ainsi l'effet du raidissement subséquent de l'épine dorsale. Nous donnons certaines variantes destinées surtout à maintenir l'intérêt et à soutenir l'effort des muscles dans un type de mouvement employé durant tout le cours de culture physique. Nous avons aussi introduit des exercices de la tête dans la position "assis, jambes croisées", dans laquelle est éliminé l'effort des jambes, dans la position "assis" et dans la position "couché". Ce dernier exercice entraîne une forte contraction des muscles abdominaux afin de relever le corps et il serait classé plus justement avec les exercices abdominaux.

(a) MOUVEMENTS DE LA TÊTE

Dans tous les mouvements de la tête il faut garder le corps droit et l'enfant ne doit diriger son effort que sur les mouvements du cou. Tous les mouvements doivent être poussés autant que possible et il faut que l'arrière du cou soit bien tendu. Si la chose est possible, on devrait enseigner ces mouvements dans la position assise, afin d'empêcher que les élèves ne remuent les hanches en même temps.

Tête rejetée en avant (ou en arrière) et redressement.

La tête est jetée en avant (ou en arrière) aussi loin que possible. Le menton se trouve alors bien rentré et la tête élevée par un fort relèvement du cou (Fig. 13, 14).



FIG. 13
Tête en avant



FIG. 14
Tête en arrière

COMMANDEMENTS:

Tête en avant (en arrière) – je --- tez ! Tête en haut – redres --- sez !

Rotation de la tête.

Tout en gardant l'arrière du cou aussi relevé que possible, tourner la tête complètement à gauche ou à droite. Pour obtenir les meilleurs résultats, il est bon de faire tourner la tête d'un côté à l'autre sans faire de pause intermédiaire en avant (Fig. 15).

COMMANDEMENTS:

Tête à gauche – tour --- nez ! À droite – tour --- nez ! Au front – tour --- nez !

Flexion du cou sur les côtés.

En gardant les épaules à leur hauteur normale, incliner la tête à gauche ou à droite aussi loin que possible. Il ne faut pas tourner la tête.

COMMANDEMENTS:

Tête à gauche – fléchis --- sez ! À droite – fléchis --- sez ! Redres --- sez !

Tête fléchie en avant.

La tête est légèrement penchée en avant, en rentrant fortement le menton.

COMMANDEMENTS:

Tête en avant – fléchis --- sez ! Redres --- sez !

Rotation de la tête.

De la position jetée en avant, on roule la tête par les positions de côté et en arrière dans un mouvement circulaire continu.

COMMANDEMENTS:

Tête en avant – je --- tez ! Roulement de la tête à droite. Tête tournant à droite (ou à gauche) commen --- cez ! Arrê --- tez ! Redres --- sez !

Tête fléchie en arrière.

La tête est portée en arrière aussi loin que possible, tout en gardant le menton rentré. On ramène alors la tête dans la position droite. Cet exercice est souvent mal compris. Il faut qu'il y ait un mouvement marqué à la base du cou, mais ceci devient impossible si l'on insiste trop sur la position rentrée du menton. Il faut éviter le raidissement de la poitrine, le relèvement des épaules et le creusement à la ceinture (Fig. 15).

COMMANDEMENTS:

Tête en arrière – Fléchis --- sez ! Redres --- sez !

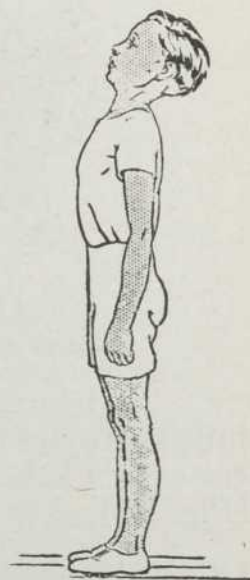


FIG. 15

*Tête fléchie en
arrière*

(b) FLEXION DU CORPS EN BAS

On laisse fléchir le corps aussi bas que possible, en laissant pendre la tête et les bras. Chez les plus jeunes enfants, il n'est pas nécessaire que cette partie de l'exercice soit parfaitement bien contrôlée, et, pour cette raison, le commandement "fléchissez" a pour but de leur faire comprendre qu'ils doivent abandonner toute tension des épaules, des bras et de l'épine dorsale. Pour les élèves plus âgés, ce doit être un mouvement plus calculé: ils devront viser à courber l'épine dorsale de façon à baisser la tête jusqu'à la hauteur des genoux. Pour revenir à la position droite, il faut "déployer" le corps. Le corps se raidit graduellement, en partant du bas de l'épine dorsale: la ceinture, les épaules, puis la tête prennent la position droite. Ce "déploiement" de l'épine dorsale doit être un mouvement continu et intentionnel, dénué de toute raideur et de toute contrainte. Plus tard (c'est-à-dire vers onze ans), lorsque les enfants comprennent bien le mouvement et ont appris à contrôler la position finale, on peut parfois les faire revenir à la position droite en relevant la tête et en redressant le dos à mesure que le corps se relève (Fig. 16).



FIG. 16

Flexion du corps en bas

FIG. 17

Flexion contre le mur

Au début, on devrait faire pratiquer cet exercice contre un mur toutes les fois que la chose est possible, et il serait bon de faire cet exercice de temps à autre durant le cours de culture physique (Fig. 17).

COMMANDEMENTS:

Corps en bas - fléchis - - - sez ! En déployant - Corps en haut - redres - - - sez !

Flexion du corps en bas avec tension rythmique.

Dans la position de flexion du corps en bas, les élèves font des efforts continus pour abaisser encore plus le tronc. On encouragera les enfants à faire un mouvement vigoureux dans lequel le poids du corps facilite la flexion en bas causée par l'action des muscles abdominaux. Le but devrait être de toucher le plancher avec les doigts, les jointures ou les paumes, suivant la souplesse de l'enfant. On peut terminer le mouvement en saisissant les chevilles ou les jambes pour éprouver le degré de souplesse atteint. Il ne faut pas garder les enfants trop longtemps dans cette position.

Pour intéresser les enfants en leur donnant un but concret à atteindre, on peut leur dire:

- a) de se prendre les chevilles,
- b) de frapper le plancher avec une main ou les deux mains à la fois;
- c) de toucher le plancher aussi loin que possible en avant et en arrière, entre les pieds ou en dehors des pieds, ou d'un côté et de l'autre;
- d) de se prendre les chevilles, avec efforts rythmiques. Dans cette position, les efforts rythmiques de flexion du corps en bas feront plier et raidir les coudes (Fig. 18).

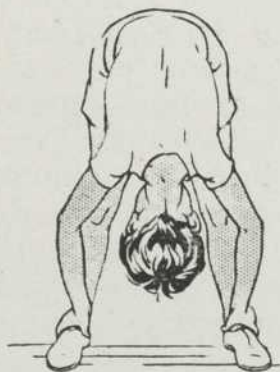


FIG. 18

Flexion pour saisir les chevilles



FIG. 19

Pied en avant et flexion pour saisir la cheville

On peut faire faire ces exercices à pieds écartés, légèrement écartés, pieds joints, ou assis, suivant l'habileté des enfants.

EXEMPLES DE COMMANDEMENTS.

- a) *Flexion du corps en bas (avec efforts rythmiques pour frapper le sol avec les paumes) — Commen - - - cez ! 1 et 2, etc... — ar-rê - - - tez !*

b) *Flexion du corps en bas pour saisir les chevilles, efforts rythmiques.*

Pour saisir les chevilles - abais - - - sez !

Efforts en baissant - commen - - - cez ! 1 et 2, etc... - arrê - - - tez !

(c) FLEXION DU CORPS EN AVANT



FIG. 20

Flexion en avant

Tout en gardant la tête et les épaules droites, on plie le corps aux hanches. Il faut garder les épaules et le cou au naturel, de façon à conserver en ligne droite la tête et le dos depuis le haut de la tête jusqu'au bas de l'épine dorsale. Ce mouvement doit être plus ou moins prononcé, en autant qu'on peut l'exécuter correctement. En enseignant cet exercice le commandement "hanches en arrière" est une exhortation utile (Fig. 20).

COMMANDEMENTS:

Corps en avant - abais - - - sez ! Redres - - - sez !

GROUPE III—EXERCICES DES BRAS

Les exercices des bras assouplissent les articulations des épaules et des bras, et ils fortifient les muscles des bras, du cou, des épaules et de la poitrine, ce qui donne un bon équilibre à cette partie du corps. Ils ont un effet marqué sur le développement et l'élasticité de la poitrine. Il y en a deux types principaux: ceux qui ont pour but d'assouplir et ceux qui fortifient les muscles et font acquérir l'habitude d'une bonne tenue. Règle générale, chaque leçon comporte un mouvement de ces deux types. Il est particulièrement difficile de conserver une bonne tenue lorsque les bras se meuvent vigoureusement et rapidement ou lorsqu'ils sont placés au-dessus de la tête, mais il faut bien comprendre que, *si les élèves ne gardent pas une bonne tenue générale*, l'effet des exercices est beaucoup amoindri et ils sont même susceptibles de causer plus de mal que de bien. Afin de ne pas perdre la bonne tenue, il est bon de choisir une position de départ qui restreint autant que possible les mouvements dans la région de la ceinture. L'extension verticale des bras comporte de telles difficultés pour les enfants que nous lui avons substitué une "extension médiane" pour les enfants de moins de 12 ans.

Mouvements circulaires et balancements des bras.

On utilise les mouvements circulaires et les balancements des bras pour leur effet d'assouplissement sur les articulations des épaules. On ne peut trop insister sur la nécessité de limiter ces mouvements aux seules articulations des épaules. Lorsque ces exercices sont exécutés dans la position debout, il faut porter une attention spéciale à ce que les enfants ne se creusent pas le dos au niveau de la ceinture. C'est pour cette raison que nous faisons faire ces exercices avec un seul bras d'abord et en partant de positions qui aident l'enfant à isoler ses mouvements, c'est-à-dire des positions assises, en fente oblique, légère flexion du corps en avant ou autres positions qui aident à garder le corps immobile.

Mouvement circulaire d'un seul bras.

Il s'agit ici de faire mouvoir le bras, droit mais non raidi, poing à demi fermé, en avant, en haut, en arrière et en bas, d'un large mouvement circulaire. Cet exercice est essentiellement libre, l'impulsion acquise produisant en grande partie la force du mouvement et déterminant la vitesse. Il n'est pas toujours à conseiller de chercher à obtenir un rythme commun. Pour commencer le balancement, on trouvera utile de faire d'abord un léger mouvement du bras en arrière (Fig. 21).

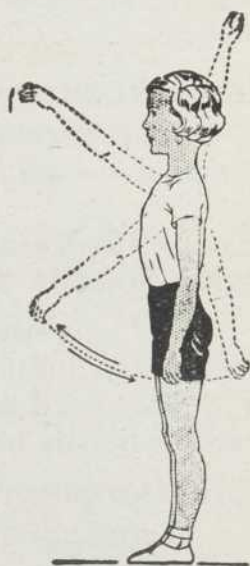


FIG. 21

COMMANDEMENTS:

Mouvement circulaire du bras. Bras gauche (ou droit) commen---cez! Arrê---tez!

Mouvement circulaire des bras avec un saut ou en élevant les talons.

Ce mouvement se fait sans interruption. Le mouvement circulaire aide à lever les talons. Dans cet exercice, il faut inciter les élèves à sauter ou à élever les talons bien haut et à bien allonger le corps en haut.

NOTE:—Quant aux jeunes enfants, ils ne doivent pas exécuter ce mouvement circulaire à cause de leur tendance à creuser le dos.

COMMANDEMENTS:

Mouvement circulaire des bras en élevant les talons—commen---cez! Arrê---tez!

Mouvement circulaire des coudes.

Élever les bras de côté en pliant légèrement les coudes, mains en avant et à demi fermées. Mouvoir les coudes en rond, en traçant de larges cercles, en avant, en haut, en arrière et en bas. Aucune précision requise.

COMMANDEMENTS:

Mouvement circulaire des coudes—commen --- cez ! Arrê --- tez !

Balancement du bras en avant et en haut, en arrière et en bas.

Balancer vigoureusement le bras en avant et en haut et commencer le mouvement de retour, sans arrêt en haut. Le bras est légèrement détendu comme dans le mouvement circulaire du bras.

COMMANDEMENTS:

Balancement du bras gauche (ou droit) en avant et en haut—Commèn --- cez ! 1 et 2 et 1, etc.... — Arrê --- tez !

(Corps légèrement penché, mains sur l'avant des cuisses). Balancement du bras en avant et en haut.

Cet exercice consiste en un fort balancement du bras en avant et en haut avec retour en position sur la cuisse. La position de départ rend le mouvement plus efficace et aide en même temps à empêcher de creuser le dos.

COMMANDEMENTS:

Mains sur les cuisses et corps en avant — fléchis --- sez ! Le reste tel que ci-dessus.

(Un bras en haut). Balancement en avant en changeant de bras.

COMMANDEMENTS:

Bras gauche (ou droit) en avant et en haut — balan --- cez ! En changeant de bras — commen --- cez ! Arrê --- tez !

EXTENSION DES BRAS

Extension latérale et médiane des bras.

Ces exercices se font toujours en deux mouvements. Les bras sont d'abord fléchis en haut, puis on les étend vigoureusement dans la direction voulue. Dans l'extension latérale, les bras sont étendus directement sur les côtés, au niveau des épaules, les doigts en ligne droite, les paumes tournées vers le bas; dans la position

médiane, les bras sont étendus obliquement sur les côtés et vers le haut, doigts en ligne droite, paumes tournées vers le haut. C'est intentionnellement que nous n'indiquons pas avec une grande précision la position des bras dans cet exercice. L'essentiel de ces deux positions consiste dans une pleine extension des bras qui donne une sensation de relèvement de la poitrine et de la tête.

COMMANDEMENTS:

Bras-fléchis --- sez ! Bras sur les côtés (en position médiane) - allon --- gez ! Bras-fléchis --- sez ! Bras en bas - allon --- gez ! Plus tard: Bras de côté (en position médiane) - allon --- gez ! 1, 2, ...

Il faut faire, dans chaque position, une pause durant laquelle l'effort doit être maintenu.

ÉLEVATION DES BRAS

On peut aussi atteindre l'extension latérale ou médiane des bras en un seul mouvement par élévation ou balancement des bras.



FIG. 22

*Extension latérale des bras
Élévation des talons et flexion des genoux*

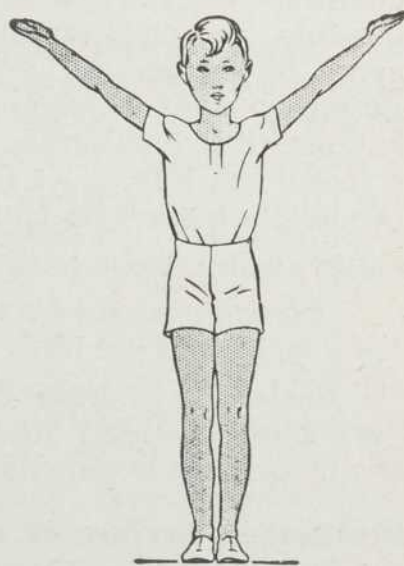


FIG. 23

Extension médiane des bras

COMMANDEMENTS:

Bras de côté (en position médiane) - éle --- vez ! balan --- cez !

En élevant les bras on suit la même trajectoire que dans le balancement des bras, mais le mouvement est plus lent.

Flexion et allongement des bras près d'un mur.

Les enfants se tiennent droit, à un bras de distance d'un mur; les paumes reposent à plat sur la surface et les doigts doivent être légèrement tournés vers l'intérieur. Plier les coudes et les allonger sans interruption, de façon que le corps tombe en avant en une ligne droite à partir des chevilles. Les muscles de la ceinture ne doivent pas être relâchés ni permettre au corps de se courber en avant. Pour les enfants plus âgés, on peut augmenter la distance entre le corps de l'élève et le mur. Ils se laisseront alors tomber en avant sur les paumes et ils plieront immédiatement les coudes. Il faudra donner un coup vigoureux des bras pour reprendre la position droite. On doit faire attention à ce que les pieds ne glissent pas.

Mouvement des coudes en arrière.

Les bras sont élevés au niveau des épaules et les coudes sont pliés de façon à amener les mains en avant de la poitrine. Si les coudes sont bien en ligne et à la hauteur des épaules, la distance entre les mains sera bonne. Il ne doit y avoir aucune tension des épaules. On renvoie alors les coudes en arrière aussi loin que possible, toujours au niveau des épaules, et on les ramène en avant de manière à prendre un élan pour le mouvement suivant. Le mouvement de balancement est continu, mais on ne doit pas le poursuivre longtemps. Il faut se garder de céder à la tendance à secouer la tête et les épaules; il est également important de ne pas laisser baisser les coudes au-dessous de la ligne des épaules.

COMMANDEMENTS:

Pression des coudes en arrière — commen --- cez ! et 1, et 2, et 1, etc..... Arrê --- tez !

Le chiffre indique le mouvement en arrière; la conjonction "et" marque le léger mouvement en haut. Notez que cet exercice commence par le mouvement en avant.

Coudes en arrière et rejet des bras.

On peut faire alterner le mouvement des coudes en arrière avec l'extension brusque des bras. Dans cette extension des bras, il s'agit de raidir les coudes en renvoyant les bras en arrière. Une combinaison facile consiste à exécuter le mouvement des coudes en arrière avec rejet des bras à chaque troisième mouvement. Plus tard, on peut exécuter chaque mouvement alternativement.

COMMANDEMENTS:

Pression des coudes en arrière et rejet des bras à chaque troisième mouvement — commen --- cez ! En arrière, et en arrière, et rejetez, et 1, et 2, et 3, etc..... Arrê --- tez !

EXERCICES RÉCRÉATIFS À INTRODUIRE DANS CE GROUPE

En organisant les exercices récréatifs ci-dessous, il faut voir à ce que les camps opposés soient bien balancés et à ce que tous y prennent part. Il est mieux de donner fréquemment de brèves secousses que de soutenir un long effort. On doit utiliser également la main gauche et la main droite. La meilleure prise est celle du poignet et on devrait s'en servir toutes les fois que la chose est possible. On peut exercer beaucoup de réflexes en faisant relâcher l'effort ou en faisant tirer sans avertissement préalable.

Lutte de traction (1) d'une seule main. Les adversaires se placent dans des directions opposées, saisissent le poignet de leur vis-à-vis et placent un pied en avant. Pour commencer à tirer, les adversaires se fendent en lançant l'autre pied de côté, ce qui raidit le bras. On élève l'autre bras de côté pour conserver son équilibre. Au commandement "*tirez*"! chacun des enfants essaye de tirer son adversaire sur une ligne ou une marque qu'on trace entre eux.

Lutte de traction avec flexion complète des genoux. Les adversaires tiennent entre eux, à deux mains, une corde, une ceinture, une barre ou une canne. Ils plient alors les genoux en dehors autant que possible et en sautillant dans cette position tentent de tirer l'adversaire au-dessus de la ligne qui les sépare. On peut aussi pratiquer cet exercice en se tenant les mains. Si l'on emploie une barre, la lutte peut se faire en poussant aussi bien qu'en tirant.

Lutte de pulsion. Deux équipes, composées d'au plus six enfants chacune, se font face de chaque côté d'une ligne centrale. Une des équipes fait un petit pas sur un côté, de sorte que les enfants se trouvent placés de façon alternée; chacun prend alors de sa main gauche la main gauche de l'adversaire placé à gauche en face de lui et il saisit de l'autre main la main droite de l'adversaire placé à sa droite. Pour tirer, tous placent le pied gauche ou le pied droit en arrière et se raidissent les bras. Chaque camp a pour but de tirer l'autre camp sur son côté de la ligne centrale.

Comme la partie continue tant que chaque membre d'une équipe n'est pas entraîné de l'autre côté de la ligne, il faut un espace assez grand pour que les deux camps puissent évoluer facilement. Si la ligne se brise, on arrête l'exercice.

(1) Ces formes de lutte entraînent en particulier une flexion et une torsion considérables du corps

Lutte à la corde à quatre coins. On se sert d'une forte corde dont les deux extrémités sont attachées ensemble solidement et de quatre petits objets, v.g. pierres, etc... On place la corde sur le sol en forme de carré et on dispose un objet à cinq ou six pieds de distance de chaque coin.

Les enfants se divisent alors en quatre équipes dont chacune ne comprend pas plus de cinq membres. Le chef de chaque équipe prend un des coins de sa main droite ou gauche et les autres membres de l'équipe saisissent la corde de chaque côté du chef et de la même main. Au commandement "*Commencez!*", tous tendent leur bras libre dans la direction de l'objet de leur équipe et avancent un pied dans cette direction. Le but à atteindre pour chaque équipe est de prendre l'objet désigné.

Jeu de poussée. Deux enfants sont placés face à face, mains au-dessus de la tête. Chacun avance le pied droit ou gauche et appuie les paumes de ses mains sur celles de son adversaire. Le but est de faire reculer l'adversaire au delà d'une ligne marquée sur le sol.

Entraînement des adversaires. Quatre enfants se tenant les mains font cercle autour d'une circonférence marquée à la craie sur le sol. Tous doivent tirer ensemble en tentant d'entraîner les autres à l'intérieur du cercle (chacun contre tous).

GROUPE IV—EXERCICES D'ÉQUILIBRE ET EXERCICES DES JAMBES COMPRENANT CERTAINS EXERCICES AVEC EFFET SUR LES MUSCLES ABDOMINAUX

Les exercices d'équilibre et les exercices des jambes font acquérir un meilleur contrôle de soi et une coordination musculaire plus parfaite. Ils perfectionnent l'équilibre du corps et favorisent le maintien des positions naturelles. Ils exercent et, par suite, renforçoissent et développent les muscles et les articulations des pieds, des jambes et des hanches.

Les exercices abdominaux fortifient les muscles des parties extérieures du corps et ont ainsi un effet marqué sur la tenue. Ils ont aussi l'effet physiologique que nous avons noté sous le Groupe II. Chaque tableau comprend un exercice ayant un effet abdominal. Vu les conditions que l'on rencontre dans plusieurs écoles, les exercices que nous avons choisis sont nécessairement des exercices des jambes exécutés debout, en courant, ou en sautant, etc... Nous espérons qu'à cause de leur grande valeur dans ce domaine et aussi de la faiblesse reconnue des muscles

abdominaux chez les enfants et particulièrement chez les filles, on mettra à l'essai, toutes les fois qu'il sera possible, les exercices abdominaux plus avancés que nous donnons entre parenthèses dans les tableaux.

EXERCICES D'ÉQUILIBRE ET EXERCICES DES JAMBES

Il y a deux types principaux d'exercices d'équilibre et d'exercices des jambes: ceux dans lesquels le corps repose sur les deux jambes, v.g. "Flexion des genoux", et ceux où il ne repose que sur une jambe, v.g. "Élévation de la jambe". Il y a de nombreuses variétés libres de ces deux types, dans lesquelles le but principal est d'exercer la souplesse des hanches, des genoux et des chevilles, et de faire acquérir un meilleur contrôle du corps. Nous décrivons ces exercices à leur place dans les tableaux. À mesure que se développe l'habileté à coordonner l'action des muscles, on doit s'attendre à une plus grande précision dans les mouvements et il faut encourager sans cesse les enfants à conserver une bonne tenue.

Élévation des talons et flexion à fond des genoux (position des genoux pliés à fond).

On lève d'abord les talons, puis on plie les genoux aussi loin que possible. Le corps ne doit pas être incliné en avant durant le mouvement, mais le poids doit porter sur les talons dès le début et les genoux doivent être pliés obliquement, vers l'extérieur, de manière que la tête et le corps restent bien droits d'un bout à l'autre du mouvement (Fig. 24).

COMMANDEMENTS:

Talons - éle --- vez ! Genoux à fond - fléchis --- sez ! Genoux - redres --- sez ! Talons - abais --- sez !



FIG. 24

*(Un pied en avant).
Élévation des talons et
flexion à fond des genoux*

Élévation des genoux (position des genoux élevés).

Élever lentement la jambe, le jarret plié, jusqu'à ce que la cuisse soit à angle droit avec le corps; la jambe doit également être à angle droit avec la cuisse et la cheville doit être bien tendue, pointe du pied vers le sol. La jambe stationnaire et le corps

doivent rester droits. Ce mouvement s'exécute d'abord en partant de la position "pointe du pied en avant" (Fig. 25).



FIG. 25
Élévation du genou



FIG. 26
*Élévation du genou
Variation*



FIG. 27
*Station sur une seule
jambe, le pied libre re-
tenu en avant*

COMMANDEMENTS:

Genou gauche (ou droit)—éle --- vez ! Genou — abais --- sez !



FIG. 28
*Station sur une seule
jambe, le pied libre re-
tenu en arrière*



FIG. 29
*Station sur une seule jambe en
enfilant l'aiguille*



FIG. 30
*Station sur la pointe du
pied avec élévation du
genou libre*

Élévation, balancement et mouvement circulaire des jambes.

Ces exercices ne se font pas de façon rigoureuse au début. L'effort principal doit tendre à l'acquisition d'un mouvement libre de la hanche; une élévation des talons sera d'un grand secours dans un bon nombre des mouvements. À mesure que les enfants s'habituent à cet exercice, il faut les exhorter à tenir le corps et la jambe stationnaire bien droits.

Élévation de la jambe de côté ou en avant.

On élève la jambe aussi haut que possible dans la direction demandée; le genou reste droit et la cheville est bien étendue; le corps et le genou stationnaire doivent être bien droits (Pour les enfants plus âgés). (Fig. 31).

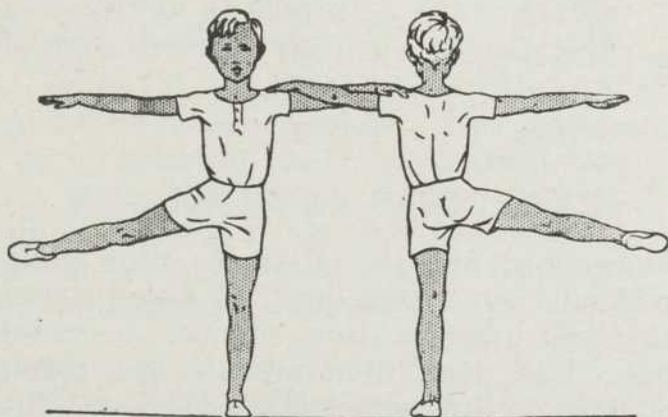


FIG. 31

Élévation latérale de la jambe en s'appuyant sur l'épaule d'un camarade

COMMANDEMENTS:

*Jambe gauche (ou droite) en avant (ou de côté) - éle --- vez !
Jambe - abais --- sez !*

Mouvement circulaire de la jambe en un seul temps.

La jambe est portée en avant, puis sur les côtés, et ensuite abaissée, en un mouvement circulaire exécuté en un seul temps. On doit inciter les enfants à tracer un large cercle (Fig. 32).

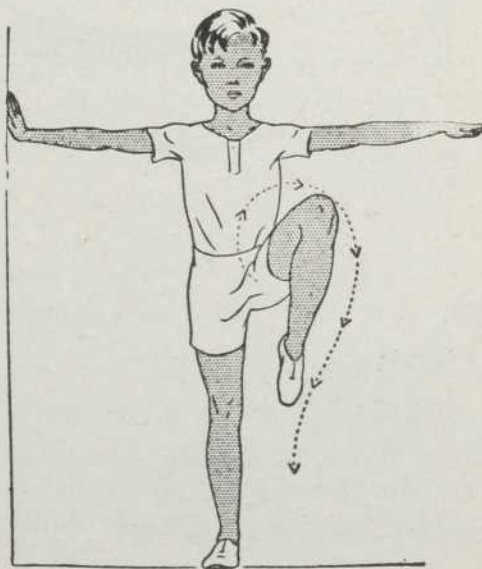


FIG. 32

Mouvement circulaire de la jambe avec genou fléchi

Pointe du pied en arrière.

Le pied est placé à deux fois et demie ou trois fois sa longueur, en arrière du corps, sur la pointe. On incline ensuite le corps en avant de manière à ce que la tête, le tronc et la jambe étendue en arrière forment une ligne droite; le poids du corps doit reposer sur le pied demeuré en place (Fig. 32).

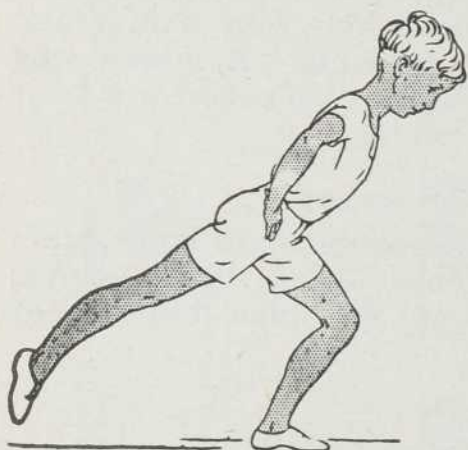


FIG. 33

Pointe du pied en arrière

COMMANDEMENTS:

Pied gauche en arrière sur la pointe—pla --- cez! Pointe du pied en arrière, en fente—pla --- cez! Pieds ensemble—repla --- cez!

EXERCICES ABDOMINAUX

Les exercices qui ont les effets les plus puissants sur les muscles abdominaux sont ceux que l'on exécute assis ou couché. Ils comprennent soit une élévation, soit un abaissement du corps ou des jambes. Ces deux mouvements ont plusieurs variétés qui se comprennent d'elles-mêmes (Fig. 34, 35 et 36).



FIG. 34

Couché sur le dos avec étreinte d'un genou



FIG. 35

Couché sur le dos avec étreinte des deux genoux

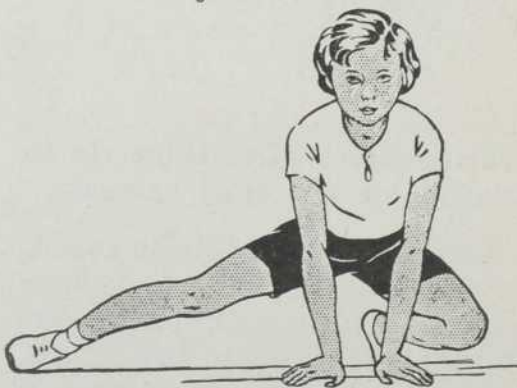


FIG. 36

Accroupi avec une jambe allongée de côté

GROUPE V—ROTATION ET FLEXIONS LATÉRALES DU CORPS

Ces exercices développent la flexibilité de l'épine dorsale et fortifient les muscles des parois abdominales. Avec le concours des exercices abdominaux, ils aident à conserver l'équilibre de l'épine dorsale. Ils permettent une plus grande liberté de mouvement des côtes et ont ainsi pour effet d'augmenter la capacité et l'élasticité de la poitrine.

ROTATION DU CORPS

Rotation du corps.

On tourne le corps aussi loin que possible vers la gauche ou vers la droite. Les deux genoux doivent rester bien droits et les deux pieds solidement plantés sur le sol. Le corps et la tête sont allongés durant tout le mouvement. Ces principales règles de la rotation du corps doivent être observées dans toutes les formes de cet exercice. Chez les jeunes enfants il est bon de tourner également la tête, car cela aide à exécuter complètement le mouvement (Fig. 37).

COMMANDEMENTS:

Le corps et la tête à droite – tour ---- nez ! Aussi loin que possible à droite – tour ---- nez ! etc..... Corps en avant – tour ---- nez !

Lorsque les enfants sont familiarisés avec ce mouvement, il faut le faire exécuter sans arrêt d'un côté à l'autre; on le fera terminer dans la position tournée afin de pouvoir observer et corriger si nécessaire la position du corps et de la tête.

COMMANDEMENTS:

Corps à gauche (ou à droite) – tour ---- nez ! Le corps et la tête d'un côté à l'autre – commen ---- cez ! Arrê ---- tez ! Corps en avant – tour ---- nez !

NOTE:— Une fois l'exercice commencé, la rotation se fait d'un côté et de l'autre sans pause en avant. La tension des bras est relâchée et les bras se balancent avec le corps. À mesure que le mouvement s'accroît, le balancement des bras aide à la rotation du corps.



FIG. 37

Rotation du tronc

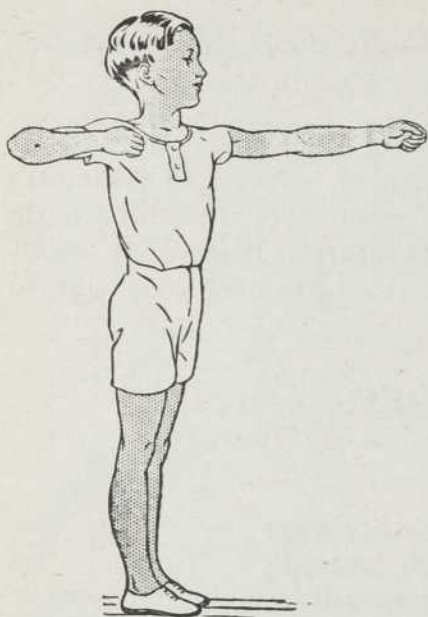


FIG. 38

*Rotation du corps avec flexion
d'un seul coude*

Variation.—Pieds fermés, bras en avant, les poings se touchant, rotation du corps avec flexion d'un seul coude (*Tir à l'arc*). Voir tableau 1, V. (a).

Rotation et flexion latérale du corps avec coup de poing en avant et en haut.

Les enfants tournent le corps et la tête aussi loin que possible d'un côté et de l'autre.

Les bras sont pliés vers le haut, poings fermés à la hauteur des épaules et coudes aux côtés. Il s'agit alors de lancer vigoureusement le poing en avant ou en haut alternativement; dans cette partie de l'exercice, un bras doit être lancé pendant que l'autre revient à sa position initiale. Le coup de poing en avant s'accompagne d'une rotation du corps; le coup de poing en haut se fait en même temps qu'une légère flexion latérale, de façon que le poing soit lancé exactement au-dessus de la tête. En lançant le poing en avant, il faut être attentif à garder le corps dans la position verticale.

COMMANDEMENTS:

Pour frapper, bras — fléchis — — — sez!

En tournant le corps, frappez en avant — commen — — — cez! 1, 2, 1, 2, arrê — — — tez! En pliant légèrement le corps sur les côtés, frappez en haut — commen — — — cez!

Rotation rapide du corps et de la tête avec élévation des bras de chaque côté.

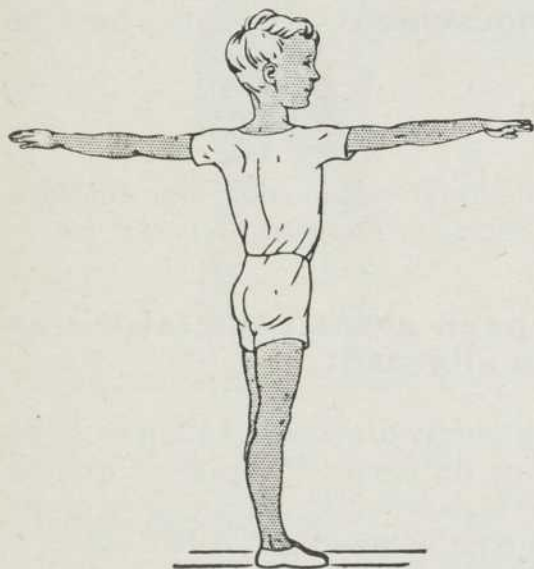


FIG. 39

*Rotation rapide du corps et de la tête
avec élévation des bras*

En tournant le corps vers la droite, on élève le bras droit en arrière et le bras gauche en avant. Dans la position finale, le corps et la tête sont tournés aussi loin que possible et les bras sont dans une position d'extension latérale.

COMMANDEMENTS:

En élevant les bras de chaque côté, le corps et la tête à gauche (ou à droite)—tour----nez! En abaissant les bras, en avant—tour ---- nez!

Puis, en élevant les bras, tournez le corps et la tête à gauche (ou à droite) d'un mouvement continu, et arrêtez au quatrième temps—commen----cez! et 1, et 2, et 3,—arrê ----tez! En avant—tour ---- nez!

La tête et le corps sont tournés vers la gauche quatre fois et demeurent tournés la dernière fois. Le mouvement de rotation se fait sur le temps même, et le mouvement de retour du corps et des bras avec un balancement de compensation de ceux-ci (bras gauche en avant, bras droit en arrière) se fait sur la conjonction "et".

(Pieds écartés, bras de côté, paume en avant). Rotation rapide du corps avec frappement des mains.

En tournant le corps à gauche, la main droite tourne également pour aller frapper la main gauche; celle-ci ne doit pas être avancée pour rencontrer l'autre. Le mouvement de retour se fait immédiatement et sans arrêt.

COMMANDEMENTS:

Paumes en avant, bras de côté—éle ---- vez! En tournant rapidement le corps, ramenez une main pour frapper l'autre et retour en un seul mouvement — commen ---- cez! 1, 2, etc.

Entre chaque mouvement, il est bon de faire une légère pause en avant.

(Pieds écartés, bras en avant, paumes se touchant). **Rotation de la tête et du tronc avec mouvement d'un seul bras sur le côté, et retour pour toucher la main demeurée en avant, le tout en un même mouvement.** (L'autre bras ne remue pas).

COMMANDEMENTS:

Écartement du bras gauche (ou droit) sur le côté, avec rotation de la tête et du corps — commen — — — — cez ! Tournez, et 1, et 2, etc. . .

Pieds écartés. Flexion du corps en avant pour saisir une cheville avec les deux mains en alternant.



FIG. 40

Flexion du corps en avant pour saisir une cheville

Changement d'un côté à l'autre, avec balancement du corps. Pas plus de quatre changements consécutifs. Répéter le mouvement en commençant de l'autre côté.

COMMANDEMENTS:

Pour saisir la cheville gauche avec vos deux mains — fléchis — — — — sez ! Changement d'un côté à l'autre jusqu'au quatrième temps commen — — — — cez ! 1, et 2, et 3, et 4 (arrêt). Corps en haut — redres — — — — sez !

FLEXIONS LATÉRALES DU CORPS

Le corps est fléchi à gauche ou à droite aussi loin que possible, sans altérer la position des jambes. Les genoux doivent être maintenus droits et les deux pieds solidement plantés sur le sol. Il faut que le corps soit incliné directement sur le côté; les épaules doivent rester dans le même plan qu'au début du mouvement. L'exercice ne consiste pas simplement à laisser tomber le corps sur un côté, mais le côté opposé doit être bien tendu. Les positions assises et à genoux sont des positions de départ moins utiles pour cet exercice que pour la rotation du corps. On peut employer de temps à autre la position à genoux. Assis jambes croisées est une position dans laquelle la flexion du tronc se restreint à la partie supérieure de l'épine dorsale; on ne l'emploie que pour les enfants plus âgés.



FIG. 41

Flexion latérale du corps



FIG. 42

Assis, jambes croisées avec flexion à droite et à gauche

COMMANDEMENTS:

A) *Corps à gauche (ou à droite)—fléchis ---- sez! Redres ---- sez!*
Plus tard, lorsque les enfants exécutent à peu près correctement cet exercice, on ne fait plus de pause dans la position redressée intermédiaire.

B) *Corps à gauche—fléchis ---- sez! À droite—fléchis ---- sez!*
On peut ensuite exécuter ce mouvement avec un balancement rythmique, en trois mouvements,

Premier mouvement:

Flexion latérale du tronc à gauche (ou à droite) quatre fois! — commen ---- cez! 1, et 2, et 3, et 4 (arrêt)! Corps en haut—redres ---- sez!

Sur la conjonction "et", le corps fait un léger mouvement compensatoire vers la droite. (Le mouvement en A ci-dessus sert de préparation à cet exercice).

Deuxième mouvement:

Flexion du corps d'un côté à l'autre, avec balancement rythmique, départ à gauche—commen ---- cez! 1, et 2, et 3, et 4,—arrê ---- tez! Corps en haut—redres ---- sez! (Le mouvement en B ci-dessus sert de préparation à cet exercice).

Troisième mouvement:

Flexion latérale du corps avec effort rythmique deux fois en quatre temps. (Voyez la description de ce mouvement dans la flexion du corps en avant).

COMMANDEMENTS:

Flexion du corps à gauche avec effort rythmique — commen ---- cez! De l'autre côté, 1, 2, 3, redres ---- sez! Fléchis ---- sez! 1, 2, etc.



Extension médiane d'un bras, en appuyant les doigts sur un mur. Flexion latérale du corps avec élévation du bras libre pour toucher la main appuyée au mur.

COMMANDEMENTS:

(Voyez A ci-dessus).

La main appuyée au mur ne doit pas supporter le poids du corps et celui-ci ne doit pas s'incliner aux chevilles.

FIG. 43

Extension médiane d'un bras en appuyant les doigts sur le mur. Flexion latérale du corps

Fente vers l'extérieur pour toucher le sol.

Point n'est besoin d'enseigner le mouvement de fente avec précision. Il s'agit de placer le pied un bon pas en avant et de côté; le genou d'avant est plié, celui d'arrière est droit et le pied demeuré en arrière repose en entier sur le sol. Il faut ensuite aller toucher le sol avec ses doigts aussi loin que possible en avant, et de chaque côté du pied porté en avant. Le retour à la position initiale se fait par une poussée donnée avec le pied avancé.

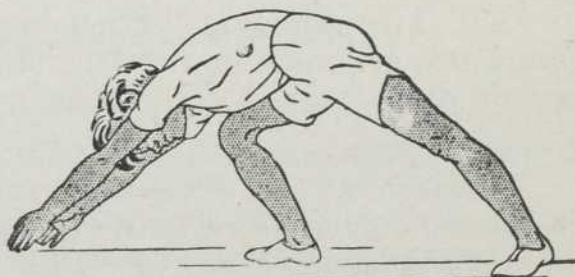


FIG. 44

Fente vers l'extérieur pour toucher le sol

COMMANDEMENTS:

Pied gauche (droit) en fente de côté-pla - - - - cez ! Pied en position - pla - - - - cez !

GROUPE VI — EXERCICES D'ACTIVITÉ GÉNÉRALE

Ce groupe d'exercices comprend la course, la marche, les sauts, les exercices d'agilité faciles, des jeux et exercices récréatifs divers qui demandent de la souplesse, de l'agilité, de la rapidité et de l'adresse, de même qu'un travail en commun. Le but de ce groupe d'exercices, en plus de développer des activités vigoureuses et agréables, est d'encourager l'adresse corporelle et de donner aux enfants le désir de se conserver toujours en bonne condition physique. Le plaisir et la liberté, l'accomplissement de l'effort et l'ardeur à surmonter les obstacles ont toujours des attraits pour la jeunesse, et le courage, la détermination et la persévérance que les enfants acquièrent par ces exercices leur seront d'une valeur inestimable au cours de la vie.

Les divers genres d'activité que nous décrivons dans ce groupe se classent de la façon suivante: 1. Course et marche; 2. Sauts rythmiques et pas de danse, marche à cloche-pied; 3. Sautillements; 4. Bonds; 5. Exercices d'agilité.

Il n'est pas nécessaire d'inclure toutes les variétés et combinaisons d'exercices d'activité générale indiquées dans les tableaux; seuls les principaux types sont décrits et des exemples de variétés sont donnés.

1. COURSE ET MARCHE

COURSE

Pour bien courir, il faut de la souplesse, de la légèreté, de l'aisance et une grande économie de mouvements: telles sont les qualités qu'il faut développer chez l'enfant. Un caractère important est le mouvement correct de la cheville; une forte poussée de la plante du pied arrière donne une allure souple naturelle. Le corps est légèrement incliné en avant, les bras légèrement fléchis et se balançant naturellement, et la tête doit rester dans une position relativement droite.

Course avec genoux élevés.

Tout en gardant le corps droit, il s'agit de courir en élevant les genoux aussi haut que possible. Ceci fait faire des pas plus courts.

Course sur place avec genoux élevés.

Ces deux exercices demandent un effort vigoureux et ne devraient en conséquence durer que quelques instants.

Course en arrière ou de côté.

Un changement rapide de la course en avant à la course en arrière est un exercice de contrôle personnel très utile. Dans

cette forme de course les pas sont beaucoup plus courts et le corps doit être pratiquement droit.

Contre-course.

C'est un exercice semblable à la contre-marche.

MARCHE

Pour bien marcher, il faut un bon équilibre du corps et une bonne coordination des mouvements; la marche développe le sens du rythme. Le degré de perfection de la marche atteint par la classe dans l'ensemble révèle la valeur de l'éducation physique générale qu'elle a reçue. La marche doit être vive et devrait donner du plaisir aux élèves. Il faut tenir la tête et le corps droits, sans raideur, et balancer les bras librement à partir de l'épaule. Les jambes se meuvent à partir de la hanche et elles doivent être bien étendues en avant; le pied, talon d'abord, touche à terre alors que le genou est droit. Le corps ne doit pas pencher en arrière; on évitera ceci en donnant une forte poussée de la plante du pied d'en arrière. Il faut éviter tout mouvement exagéré des épaules ou des bras.

COMMANDEMENTS:

En avant ---- marche ! Classe ---- halte ! 1 et 2.

Pour la halte, on ramène les talons ensemble au deuxième temps.

Pour les jeunes enfants, on ne doit pas leur demander plus que d'obéir rapidement au commandement "arrêtez" ou à un signal donné.

Il faut que les enfants comprennent clairement la relation existant entre la marche telle qu'enseignée ici et la marche ordinaire. Il est à conseiller de n'enseigner d'abord aux jeunes enfants qu'à marcher correctement; on les habitue ensuite graduellement à marcher de façon rythmique et tous ensemble.

Marquer le pas.

Il peut être utile de marquer le pas pour régler les distances, mais on peut aussi le faire, avec extension de la cheville, comme un exercice particulier. Il faut alors élever le genou suffisamment haut pour pouvoir bien étendre la cheville, la pointe du pied vers le sol.

Marquer le pas avec élévation du genou.

Marquer le pas en élevant les genoux aussi haut que possible est un exercice abdominal à recommander. On devrait faire marquer le pas aux jeunes enfants de préférence de cette manière.

Contre-marche.

Cet exercice est particulièrement utile lorsque la classe doit évoluer dans un espace restreint. Au commandement: "*Contre-marche à gauche (ou à droite) – en avant – marche!*" le chef de file tourne brusquement et revient le long de la file, suivi par tous les autres. Chacun doit se rendre au bout de la file pour tourner au même endroit que le chef.

Volte-face en marche.

Au signal ou au commandement, les élèves tournent immédiatement à gauche ou à droite et continuent à marcher dans la direction opposée.

Marche en portant le genou haut.

En gardant le corps droit, on élève alternativement les genoux aussi haut que possible, la pointe des pieds dirigée vers le sol. Afin que tous exécutent en entier ce mouvement, il faut le faire sur un rythme un peu plus lent.

Marche à grands pas.

Point n'est besoin d'exagérer l'écartement; il s'agit simplement de faire un pas plus long que d'ordinaire tout en balançant les bras un peu plus.

Marche sur la pointe des pieds.

On élève les talons aussi haut que possible et les pas sont légèrement plus courts. Les pas doivent être légers et souples et les bras doivent se balancer sans effort. Il faut éviter toute raideur dans les mouvements.

On peut aussi faire cette marche sur la pointe des pieds de côté ou en arrière.

Marche sur les talons.

Le pas est court et la pointe des pieds est relevée autant que possible au-dessus du sol. La marche sur les talons ne doit durer qu'un court espace de temps.

Marche avec changement de rythme.

On peut modifier le rythme ordinaire de la marche, soit en l'accélérant, soit en le retardant. Cet exercice a pour but d'habituer les élèves à adapter rapidement leurs mouvements à un nouveau rythme.

Marche avec extension de la cheville.

Courte période de marche dans laquelle la cheville est pleinement étendue et la pointe du pied placée en premier sur le sol.

2. SAUTS RYTHMIQUES, MARCHES À CLOCHE-PIED, PAS DE DANSE, ETC.

Sauts rythmiques.

Les sauts que nous décrivons ici peuvent se faire à la suite, la grande majorité sur un même rythme, soit au même endroit, soit en se déplaçant en avant, en arrière ou sur les côtés. Leur but est de développer la souplesse et la légèreté, de corriger, s'il y a lieu, les mouvements du pied et de la cheville, et de donner aux enfants le sens du rythme. L'extension du corps dans l'air est un entraînement de premier ordre aux exigences d'une bonne tenue. Des variations dans le rythme se produiront naturellement suivant la hauteur du saut; plus le saut est haut, plus lent sera le rythme. Dans ces sauts, le temps (numéro compté) coïncide avec la pose des pieds sur le sol, de sorte qu'après le dernier mot du commandement qui donne le départ pour le saut, il faut faire une pause pour laisser toucher le sol. Le *retour* consiste en une flexion et une extension légères et rapides des genoux et des chevilles où les orteils quittent presque le sol. Ce mouvement de retour se fait en prononçant le mot "*et*". Il faut ne pas tenter d'accorder ces sauts aux chiffres prononcés, mais plutôt accorder ces derniers aux sauts suivant leur rythme naturel.

Sautillements.

S'élancer légèrement sur la pointe des pieds, sans arrêt entre les mouvements, les pieds rapprochés ou seulement les talons réunis. Le corps et les jambes doivent être bien étendus dans l'air. Les genoux se fléchissent naturellement lorsque les pieds ont touché le sol.

Les sautilllements peuvent être hauts ou bas, avec ou sans "*retour*". On peut les exécuter en avant, en arrière ou vers les côtés, ou encore en tournant. Une série de sautilllements peut se terminer dans la position des genoux fléchis à fond, en touchant ou non le sol de ses mains, et l'on peut ensuite répéter toute la série sans arrêt.

COMMANDEMENTS:

Sautillement — *commen --- cez ! Arrê --- tez !*

On trouvera probablement utile de donner d'abord le commandement préliminaire: *Talons* — *éle --- vez !*

Saut avec pieds écartés.

Cet exercice s'exécute suivant le même rythme que les sautilllements, les pieds écartés puis réunis alternativement.

COMMANDEMENTS:

Saut avec pieds écartés — *commen --- cez ! La suite tel que ci-dessus.*

Sauts en lançant la jambe de côté.

a) Bond sur chaque pied alternativement, en élevant la jambe de côté. Il est bon de débiter dans la position de pointe du pied de côté.

b) Même que ci-dessus, mais sans prendre d'élan. Pour ces deux exercices on peut placer les élèves en file, chacun plaçant ses mains sur les épaules de l'élève qui le précède. Les mains placées sur les épaules empêchent de tourner le corps pendant l'exercice.

Léger saut en frappant du pied.

On peut commencer cet exercice le pied en avant ou de côté, sur la pointe. Saut sur une jambe, en frappant légèrement le sol de la pointe du pied libre, cheville étendue. Le poids du corps doit porter entièrement sur la jambe qui exécute le saut. Pour changer de pied, donner un petit élan vers le haut.

Marches à cloche-pied.

Toutes les marches à cloche-pied consistent à sauter sur chaque pied alternativement, suivant le rythme d'une marche plutôt lente; la jambe élevée prend différentes positions pendant les bonds. Le point essentiel de l'exercice réside dans un élan et une forte poussée de la plante du pied. Ce sont donc des mouvements vigoureux. La tête et le corps doivent être droits, mais sans raideur. Les bras se balancent naturellement et aident les mouvements.

Marche à cloche-pied en élevant le genou.

Marche à cloche-pied en élevant la jambe en avant.

Marche à cloche-pied en élevant la jambe en arrière.

La jambe élevée doit être droite, mais sans raideur. Dans tous ces mouvements il faut étendre complètement l'articulation de la hanche.

On peut aussi exécuter la marche à cloche-pied en tournant en dehors le genou élevé.

La plupart de ces mouvements peuvent s'exécuter sans déplacement.

Tous ces pas et toutes ces marches à cloche-pied ont pour but d'habituer à faire correctement les mouvements du pied et de la cheville. Ils servent aussi à faire acquérir les moyens de garder une bonne tenue. Les mouvements doivent être souples et naturels, sans aucune raideur dans le corps ou les membres. Il faut que le pied portant le poids du corps prenne une position naturelle, i.e. droit en avant ou à peu près. Dans certaines varié-

tés de ces exercices, les bras aident à prendre l'élan nécessaire, par exemple, en élevant le genou et en balançant les bras en avant et en arrière. Il faut se rappeler que le rythme doit être plus lent si la hauteur du saut est augmentée. Les commandements donnés pour les sauts rythmiques sont applicables dans l'ensemble aux marches à cloche-pied.

3. SAUTS

En sautant, le corps est lancé dans l'air par une forte contraction des muscles, des jambes et des cuisses. Les articulations des hanches, des genoux et des chevilles sont pliées et détendues avec la plus grande rapidité et la plus grande force possible. S'il y a la moindre pause entre la flexion et l'extension, on perd une bonne partie de son élan. Dans l'air, le corps doit être bien étendu.

En sautant un obstacle, il faut plier les hanches et les genoux pour que les jambes ne touchent pas l'obstacle. On étend ensuite les jambes avant de toucher terre. En touchant terre, la pointe des pieds prend d'abord contact avec le sol, et les articulations des hanches, des genoux et des chevilles sont légèrement fléchies pour diminuer le choc. On reprend ensuite immédiatement la position droite. Il ne faut pas que les enfants prennent la position de genoux fléchis; il ne doit y avoir qu'un mouvement où la pointe des pieds touche le sol quand les jambes sont étendues. Il est essentiel d'acquérir ce style avant d'entreprendre les sauts élevés ou les sauts libres, sauf lorsqu'on essaie des sauts très faciles. On peut se blesser par une chute lourde, dans laquelle les muscles sont tendus et les jambes ne plient pas par suite du choc. Le point de départ doit consister en une forte poussée de la plante du pied. Il ne faut pas empêcher ou entraver l'élan d'aucune façon; les bras doivent donc être libres et pouvoir prendre part au mouvement. L'habileté à s'élancer, puis à toucher terre avec souplesse, est d'utilité journalière.

Progrès dans les sauts.

Nous ne nous proposons pas de donner une classification complète de tous les sauts décrits dans ce manuel, mais nous donnons ici des indications générales sur la façon de développer l'habileté dans les sauts. Plusieurs des sauts peuvent être exécutés par des enfants de tout âge. Le progrès consiste à acquérir un meilleur contrôle de soi, une plus grande agilité, de la légèreté et de la souplesse dans les mouvements. On peut ainsi rendre les sauts de plus en plus difficiles, en les exécutant par séries, en augmentant la hauteur ou la longueur des sauts, ou en combinant deux ou trois variétés.

Il faut encourager les jeunes enfants à courir et à sauter librement, et à pratiquer sans cesse les sauts élevés sur place. Afin de stimuler le désir de l'effort chez les enfants, il est bon de leur procurer de bas obstacles à sauter, tels que cordes, boîtes, quilles, etc..... Dès le début, il faut faire acquérir aux enfants l'habileté à prendre un fort élan et à atterrir avec souplesse. Comme mesure de précaution, par exemple lorsqu'il faut sauter sur l'asphalte ou sur une surface glissante, on peut s'aider si la chose est nécessaire en faisant porter un peu du poids du corps sur les mains; il peut être suffisant de toucher le sol avec les mains seulement. Cette précaution préviendra le danger de tomber en avant et on a constaté à l'expérience que c'est un moyen d'encourager les enfants à sauter même dans des conditions difficiles. Le saut libre se pratique d'abord en courant. Il ne faut pas augmenter la hauteur ou la longueur du saut à effectuer tant que les enfants n'ont pas le pied sûr et n'ont pas appris à toucher terre sans trébucher. On peut ensuite enseigner aux élèves à prendre leur élan sur l'un ou l'autre pied.

La manière de tenir la corde ou la barre est un point important. Elles doivent être horizontales, mais de telle façon qu'elles puissent être relâchées ou enlevées immédiatement au cas où un enfant accroche un pied. Les enfants qui tiennent la corde ou la barre à sauter doivent se tenir un genou en terre ou assis sur les talons, ou, si la chose est impraticable, ils peuvent prendre la position des genoux pliés à fond, un pied en avant, assis sur les talons. Ils doivent dans tous les cas garder une bonne tenue. Si on utilise une barre sur supports, il faut avoir soin de placer la barre du côté opposé à celui qui saute, afin qu'elle tombe facilement si elle est touchée.

Exemples:

En courant, sauter aussi haut que possible au coup de sifflet.

En courant, sauter pour toucher un objet avec la main ou la tête. (Il est à conseiller de retomber sur les deux pieds).

Courir pour sauter par-dessus un espace marqué sur le sol, une corde basse ou une série d'obstacles.

Exemples plus difficiles: saut sans course; saut de clôture ou de fossé; saut par-dessus deux cordes parallèles; saut oblique.

Au début, le saut se fait librement et en courant, mais il faut s'efforcer d'enseigner aussitôt que possible aux enfants à toucher

terre de la bonne manière. Plusieurs des exemples ci-dessus se prêtent à l'une ou à l'autre méthode.

Saut en haut.

Saut en hauteur, sur place, pour développer la souplesse et pratiquer l'atterrissage.

COMMANDEMENTS:

Saut en haut — commen - - - cez !

Saut en avant.

Comme dans le saut en haut, mais en pliant les genoux pour prendre l'élan, on incline le corps en avant et on ramène les bras en arrière. En prenant son élan, on lance les bras en avant pour aider le mouvement. Il faut s'efforcer de sauter haut, plutôt que loin, et ceci s'applique à tous les sauts en avant.

Saut en bas d'un endroit élevé avec ou sans appui.

On ne doit exécuter ce saut que lorsqu'on peut se procurer un meuble formant une plate-forme très stable, par exemple une chaise solidement maintenue, un banc ou une boîte très forte. Ce saut fournit une excellente occasion d'étendre entièrement le corps dans l'air et de pratiquer l'atterrissage après un saut élevé. Il est donc important que les enfants se donnent un fort élan dans l'air en sautant de la plate-forme. On perfectionne cet exercice en sautant par-dessus une corde ou une barre avec ou sans appui. La corde doit être tendue à au moins six pouces au-dessus du niveau de la plate-forme et on peut l'élever à mesure que les enfants deviennent plus habiles. Si le saut est exécuté ainsi avec une corde ou une barre, l'élan en haut doit s'accompagner d'un fort relèvement des genoux.

Saut en dessus d'une corde qu'on fait tourner.

On doit se servir d'une corde à laquelle est attachée une pesée. (Il ne faut pas, cependant, que son poids soit trop élevé). Les enfants sont rangés en cercle. Le maître ou un des enfants se tient au centre, raccourcit la corde et la fait tourner autour de lui, en l'allongeant graduellement jusqu'à ce qu'elle passe sous les pieds des enfants pendant qu'ils sautent. Dans les premiers temps, ce saut devrait être pratiqué avec une corde basse, la pesée touchant le sol.

4. EXERCICES D'AGILITÉ

On trouvera dans ce groupe diverses espèces d'exercices d'agilité qui se classent mieux sous ce titre que dans tout autre groupe précédemment décrit. Les exemples que nous donnons varient de ceux destinés aux plus jeunes enfants jusqu'à d'autres appropriés à des élèves de 11 ou 12 ans. Plusieurs de ces exercices peuvent être nouveaux pour des enfants de tout âge, mais même les formes les plus simples d'activité intéresseront les élèves plus âgés. Au cours de la description, nous indiquons des moyens d'enseignement progressif pour les exercices d'agilité les plus difficiles. Il faut apporter le plus grand soin dans l'enseignement et la surveillance de ces mouvements, non seulement afin d'éviter les accidents possibles, mais aussi pour que dès le début les enfants apprennent à faire ces exercices correctement. Les instituteurs doivent voir à ce que les exercices soient faits dans des conditions adéquates et à ce que les appareils qui peuvent être nécessaires soient fournis. Si le maître sait introduire ces exercices avec assurance et conviction, les enfants exécuteront les mouvements demandés avec confiance et avec plaisir.

Mouvements imitatifs pour les jeunes enfants.

Nous incluons dans ce groupe plusieurs mouvements imitatifs libres convenant aux jeunes enfants, afin de préparer les exercices d'agilité destinés aux enfants plus âgés.

a) "*À bicyclette*", c'est-à-dire courir en faisant les mouvements des jambes comme sur une bicyclette "*en montant*", lentement avec un mouvement lourd de la jambe; "*en descendant*," rapidement, en élevant fortement les genoux.

b) "*Au galop*", i.e. courir en imitant le galop du cheval, dans un mouvement vigoureux qui élève les genoux aussi haut que possible. On peut aussi exécuter ce mouvement en faisant un mouvement circulaire libre des bras afin d'aider à prendre son élan.

c) "*Sautant de la boîte à surprise*". Les enfants s'accroupissent sur le sol. Au mot "*sauter*" ils s'élancent aussi haut qu'ils le peuvent en jetant les bras en l'air et en allongeant tout le corps, puis ils reprennent immédiatement leur position accroupie. On peut faire exécuter des exercices préliminaires des genoux en faisant réciter ou chanter aux enfants la phrase suivante: "*De la boîte à surprise, c'est le temps de sauter!*" Sur la dernière syllabe du mot "*sauter*", ils s'élancent en l'air.

Saut à la perche (Libre).

On se sert de ses bras pour augmenter la hauteur du saut et pour s'appuyer pendant le mouvement. Il faut employer une forte barre (v.g. un bâton de scout ou un manche à balai) et faire bien attention à ce qu'elle ne glisse sur le sol (Fig. 45).

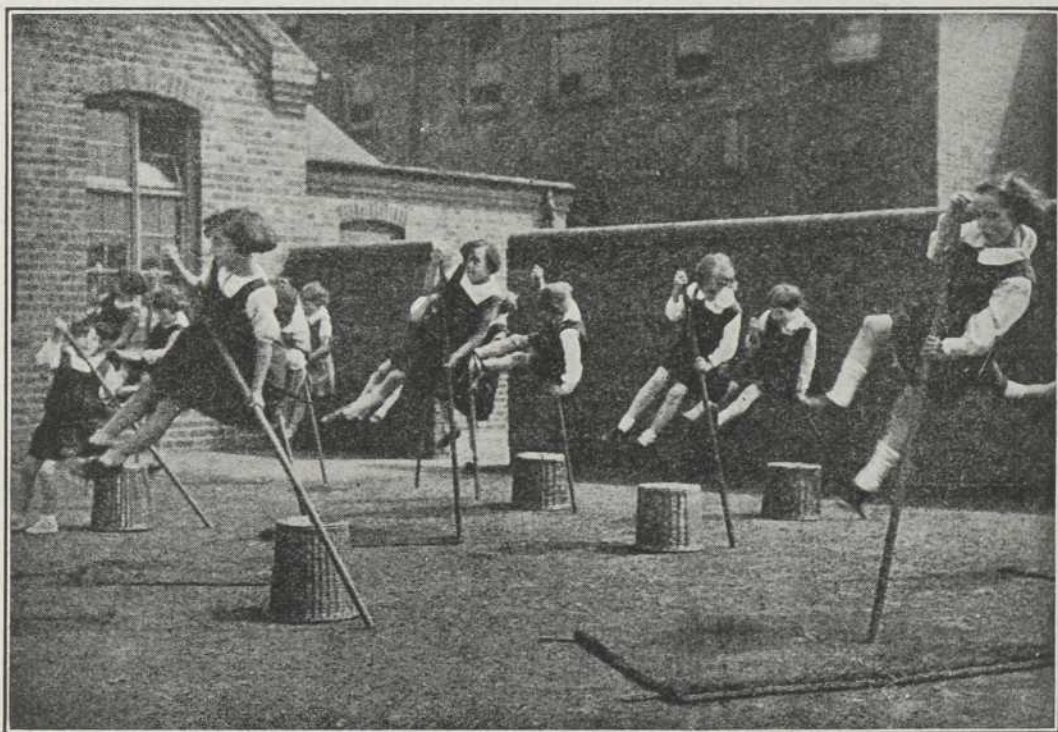


FIG. 45

*Saut à la perche
(Évitez les surfaces glissantes)*

Saut en longueur.

On s'élève sur la pointe des pieds, en portant les bras au-dessus de la tête. On reste un moment dans cette position, puis on fléchit rapidement le corps et les bras en avant et en bas, en pliant les genoux; puis, sans arrêt, on lance le corps et les bras en avant et en haut, en même temps que l'on prend son élan pour sauter. On calcule la longueur du saut à partir de l'arrière des talons ou de n'importe quelle partie du corps qui touche le sol en arrière des talons. Pour les jeunes enfants, ce saut peut se faire de façon plus libre. Avant de faire le saut proprement dit, il peut être bon de faire quelques exercices préliminaires sous la forme d'un balancement des bras en avant et en arrière avec élèvement des talons et flexion des genoux (Fig. 46).



FIG. 46

Saut en longueur à pieds joints

Culbute en avant.

Il est essentiel d'avoir un matelas pour ce saut. On place les mains sur le matelas, soit en dehors, soit entre les genoux. La



FIG. 47

Culbute en avant

tête est posée sur le sol entre les bras, puis le corps est lancé par-dessus la tête en s'aidant d'une extension rapide des chevilles; l'arrière de la tête et du cou touchent le sol pendant le mouvement. Les genoux sont bien étendus durant tout le mouvement qui peut se terminer dans la position "*assis - jambes croisées*". Le maître doit s'assurer que la tête de l'enfant est bien posée sur le sol avant la culbute. À mesure que les enfants s'habituent à cet exercice, on pourra leur faire exécuter le mouvement doucement et sans interruption, sans faire de pause dans la position des "*genoux fléchis*" ou dans la position "*assis - jambes croisées*" après le saut. À ce stage, l'enfant pourra probablement faire la culbute sans placer les mains sur le sol. Les bras sont jetés en arrière en posant la tête sur le sol. La culbute en avant est un mouvement qui se fait naturellement pour la plupart des enfants. S'ils ont besoin d'aide, on peut procéder comme suit: Le maître ou l'enfant, qui doit se tenir à côté de l'exécutant, n'ont qu'à faire une légère pression sur l'épaule et la cuisse de l'exécutant, et le départ est donné pour le mouvement.

Saute-mouton.

L'enfant par-dessus le dos duquel il faut sauter se tient debout, jambes écartées, présentant le côté à celui qui saute, ou encore un



FIG. 48

Saute-mouton

pied en avant et présentant le dos à celui qui saute. Dans le premier cas, les mains reposent sur chaque jambe, et, dans le deuxième cas, toutes deux sont sur le genou porté en avant. La tête doit être bien rentrée. On place le dos plus ou moins haut suivant l'habileté de ceux qui sautent.

Pour sauter, on fait une petite course et le départ est double, c'est-à-dire que les deux pieds quittent le sol en même temps. Pour passer l'obstacle, les mains sont placées sur le dos en donnant une bonne poussée en bas, pour aider à ramener le corps dans sa position droite; les jambes sont bien écartées et la tête doit être droite. Pour toucher terre, on ramène les jambes ensemble dès que l'obstacle est passé. Lorsque le mouvement est bien préparé par la course préliminaire, les mains ne feront que toucher le dos et l'exécutant retombera directement sur le sol sans danger de faire perdre l'équilibre à celui dont il touche le dos.

Exercices préliminaires:

a) Saut en l'air en écartant les jambes. Mains sur le dos à franchir.

b) Même mouvement avec une petite course.

La roue.

Pour faire la roue, on lance vigoureusement le corps sur un côté, et, au moment où il est fléchi, les mains l'une après l'autre,

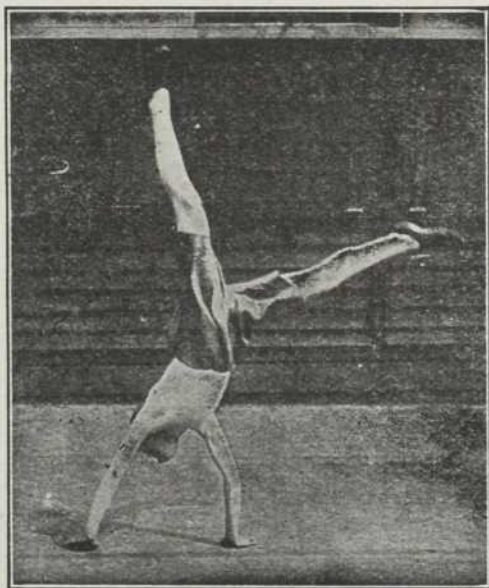


FIG. 49

La roue

les doigts pointés en arrière, sont placées sur le sol en ligne directe avec le côté du corps et éloignées l'une de l'autre d'à peu près la longueur des épaules. En même temps, les jambes (la jambe droite d'abord si la roue se fait vers la gauche) sont lancées suivant un tracé semi-circulaire pour passer verticalement au-dessus de la tête et retomber sur le sol dans la position écartée. Les bras, après avoir supporté chacun leur tour pendant un moment le poids du corps et avoir servi de pivot pour le mouvement, reprennent avec le corps leur position de départ. La tête doit être tenue bien en arrière durant tout le mouvement.

Au début, la roue doit se faire comme un exercice libre; on peut ensuite demander aux élèves de tourner sur une ligne tracée; plus tard, les élèves, placés en ligne, peuvent exécuter l'exercice de la roue tous ensemble, à gauche ou à droite.

Pour enseigner cet exercice, il est mieux de procéder par étapes progressives. D'abord certains exercices préliminaires, tels que ceux consistant à se tenir sur les mains avec l'aide d'un camarade; d'autre part, les enfants peuvent pratiquer la roue librement avant d'acquérir l'habileté nécessaire pour exécuter cet exercice à la perfection.

NOTES CONCERNANT LES TABLEAUX

Les tableaux qui suivent sont en quelque sorte des préparations de classe que les instituteurs pourront utiliser en tout ou en partie selon les saisons et l'espace dont ils disposent. Un grand nombre des exercices qu'ils suggèrent ne sont en réalité que des jeux dirigés dont on pourra tirer grand profit pour les récréations.

Toutes ces séries d'exercices ont été préparées pour des enfants de cinq à quatorze ans. Avec les plus jeunes, on utilisera surtout les premières et, afin d'éviter les accidents, on aura soin de réserver pour les plus âgés et les plus robustes certains jeux ou mouvements des derniers tableaux qui exigent plus d'endurance et d'agilité.

Le choix et l'agencement de ces exercices sont l'œuvre d'éducateurs et d'experts en culture physique dont nous nous faisons un devoir de mentionner les noms:

Monsieur L.-P. LUSSIER, directeur-adjoint des écoles catholiques de Montréal,

Lieutenant-Colonel L. CHICOINE, inspecteur des cadets pour le district militaire N° 4 (Montréal),

Major GEORGES GUIMOND, ex-inspecteur de cadets pour le district militaire N° 5 (Québec),

Capitaine LAURÉAT SAINT-PIERRE, instructeur de cadets dans les écoles de Montréal.

À ces excellents collaborateurs, notre bien sincère gratitude.

V. D.

CULTURE PHYSIQUE

TABLEAU 1

PREMIÈRE PARTIE

— I —

ACTIVITÉS PRÉLIMINAIRES

1. Course libre.— Au signal, les élèves courent à leurs "buts" d'équipes. (Autant de "buts" que d'équipes dispersés autour de la cour). Course générale autour de la cour en passant derrière les buts. Chaque équipe une fois rendue à son but sautille en cercle.

2. Course libre.— Au signal, tous sautent aussi haut que possible et continuent la course. Marche accélérée jusqu'en position de files ouvertes et marquant le pas avec haute élévation des genoux.

3. Avions (suivre le chef d'équipe).

Note explicative.— Afin d'avoir un but dans le jeu et de développer l'agilité des pieds, le contrôle rapide, etc., il est bon que le professeur suggère aux élèves qu'ils représentent des avions, des autos, des bateaux, etc. Le professeur jugera qui est le meilleur conducteur, quelle équipe possède les meilleurs freins, qui n'aura pas de collision, etc.

Dans la position bras de côté et talons élevés, course libre, tourner, viser, planer, etc., (Avions). Course ou marche en deux lignes de chaque côté de la cour. Les lignes changent d'une à l'autre. Sautillements, course, saut de galop, etc. Se tenir droit.

4. Sautillements sur place, trois petits, trois grands, (sans pause).

COMMANDEMENTS:

Petits, 2, 3, hauts, 2, 3, etc. (Voir sauts rythmiques).

5. Avec saut écartement des pieds.

COMMANDEMENTS:

Commen --- cez! 1, 2, 1, etc.

6. Quatre sautilllements sur place et quatre en tour complet vers la gauche (comptez 8). Répéter en tournant à droite.

— II —

(a) Pieds écartés ou assis, pieds écartés, jambes allongées.
Flexion du corps en bas pour saisir les chevilles.
Redressement progressif.

COMMANDEMENTS:

Avec saut, pieds écar --- tez! ou Avec jambes écartées et allongées— as --- sis! Saisissez les chevilles— abais --- sez! Progressivement, corps— redres --- sez! Pieds ensemble— sau --- tez!

(b) Pieds écartés ou assis, pieds écartés, jambes allongées.
Flexion du corps en bas pour toucher un pied avec la main opposée.

(c) Pieds fermés ou assis, jambes croisées. Chute de la tête en avant et redressement.

COMMANDEMENTS:

Pieds—fer - - - mez! Tête en avant—abais - - - sez! Redres - - - sez!
Accroupis, extension et flexion des genoux (Chats fâchés).

COMMANDEMENTS:

Accroupis—abais - - - sez! Marche à quatre pattes, commen - - - cez!

Au signal, les élèves adoptent la position accroupie.

COMMANDEMENTS:

Redressement des genoux, 1. 2. etc., atten - - - tion!

— III —

(a) Aussi petit que possible, aussi grand que possible.

Note explicative.—Grands comme une maison, petits comme une souris, minces comme une épingle, ou toute autre expression. Les élèves s'efforcent d'être aussi grands ou aussi petits que possible. À "minces" les élèves restent droits avec les bras en bas, s'efforçant d'être grands et minces. On stimulera l'intérêt en variant l'enchaînement des positions désirées.

(b) Assis, genoux élevés, pieds en appui, dos au mur:

Élévation d'un bras en avant - haut pour toucher le mur.

Tête et dos appuyés au mur. Élever alternativement chaque bras en avant-haut pour toucher le mur au-dessus de la tête.

(c) Cercle d'un bras avec appui au mur. Les élèves, au pas de course, vont se placer à une faible distance du mur et appuient la main intérieure sur le mur, hauteur de l'épaule. Ils font de grands mouvements circulaires, avant-arrière avec le bras libre. Volte-face et répéter avec l'autre bras.

— IV —

(a) Course libre comme "homme de bois".

"Homme de bois"; les élèves courent en tenant les jambes et les bras rigides et exagèrent le balancement normal des bras.

Reprendre les places en files ouvertes formant chaîne: on forme la chaîne en saisissant les mains des élèves voisins, soit en bas, soit au niveau des épaules, avec les bras légèrement fléchis.

Un pied légèrement en avant (talons en ligne avec le bout de l'autre pied). Avec genoux en avant, flexion à fond et redressement. (Répéter plusieurs fois, avançant le pied d'en arrière, en avant, après chaque fléchissement et redressement).

Dos au mur: Étreinte du genou.

Note explicative.—Avec le dos appuyé au mur, élever le genou aussi haut que possible vers la poitrine s'aidant des mains, la jambe fixe et le corps doivent rester droits.

Coucher dorsal, genoux élevés, pieds en appui: — Étreinte des genoux. (Abaisser les pieds sans bruit).

(b) Course deux à deux, au signal, continuer la course en sautillant; finir en cercle double, face au partenaire, en se tenant les mains. Genoux à fond. Pressions. Mains sur le sol et redressement avec saut.

COMMANDEMENTS:

Genoux à fond—fléchis - - - sez! Pressions des genoux—commen - - - cez!
1, 2, 1, 2, etc. arrê - - - tez! Mains sur le sol, avec saut—redres - - - sez!

Note explicative.—La pression des genoux s'exécute par léger redressement et fléchissement des genoux. Le siège doit rebondir sur les talons rythmiquement.

- (c) **En cercle.** Saut de galop, vers la gauche, puis vers la droite. Au signal, les élèves vont, en courant, se placer près du mur, appuient la main intérieure (gauche ou droite) sur le mur et élèvent l'autre de côté.

COMMANDEMENTS:

Coup de pied à la main extérieure, commen - - - cez!

(Volte-face sur place, ou course au mur opposé, et répéter avec l'autre jambe. Faire exécuter le tout plusieurs fois).

— V —

- (a) **Marche accélérée toutes directions, changer à marche sur talons ou pointe des pieds.** Au signal, course à la position de files ouvertes, face à face.
- (b) **Pieds fermés, bras en avant, poings en contact:—Rotation du corps avec flexion d'un coude.** (Le coude élevé et retiré en arrière. "Tir à l'arc").

COMMANDEMENTS:

Pieds—fer - - mez! Avec poings en contact, bras en avant—èle - - vez!

Tir à l'arc avec la main gauche—ti - - rez! Lan - - cez! Avec la main droite—ti - - rez! Lan - - cez, etc. Bras abais - - sez!

Note explicative.—Le mouvement du tir à l'arc peut se faire d'une manière continue lorsque les élèves sont habitués aux bonnes positions. Par exemple: *Tir à l'arc sans arrêts, commençant par la main gauche—commen - - cez!*

- (c) **Course au mur en ligne au centre, main droite à main droite.** Souque à la corde d'une main.
- (d) **Fente libre avec une main en appui:**
Rotation du corps et de la tête avec élévation d'un bras en haut.

COMMANDEMENTS:

Pied droit en fente en avant avec genou fléchi et main droite sur le genou—pla - - - cez! Avec élévation du bras en haut, corps et tête à gauche—tour - - nez! En avant, tour - - nez! (Répéter plusieurs fois). Avec saut, pieds—chan - - gez!

DEUXIÈME PARTIE

— VI —

ACTIVITÉS DE CLASSES

1. **Course, sauts par-dessus plusieurs cordes à faible hauteur.** (En séries de 6 ou 8 élèves par équipes).

Note explicative.—En séries ou en "ruisseau" veut dire que chaque élève exécute le mouvement aussitôt que possible après l'élève précédent. Ceci a pour but de développer l'audace, le contrôle et la confiance en soi-même.

2. **Sauts de crapaud.** (Direction libre).

Note explicative.—Sauts de crapaud. Position de flexion à fond des genoux, avec mains en appui. Sauts en haut et en avant retombant chaque fois dans la position initiale.

3. **Course ou sautilllements libres en lançant et en attrapant une balle.** (Une balle pour chaque élève). Qui peut attraper sa balle le plus de fois sans l'échapper?

PRATIQUES DE GROUPE

4. Course ou saut de galop avec corde à danser. (Une corde pour chaque élève). Genre de sauts variés, mais déterminés d'avance.

5. Course en cercle "Attrapons la balle". Un joueur au centre, lancer ou bondir et attraper la balle.

Note explicative.—"Attrapons la balle" — Requis: petit ballon, sac de fèves ou petite balle pour chaque groupe.

Les élèves courent en cercle autour d'un joueur au centre qui lance la balle, à tour de rôle, à chaque joueur du cercle. Celui-ci la retourne immédiatement au joueur du centre, qui la lance au suivant, etc. La course ne doit pas ralentir. On peut rendre le jeu plus difficile en augmentant la grandeur du cercle. De temps à autre, le professeur changera le joueur du centre ainsi que le sens de direction de la course. Lorsqu'un court repos est nécessaire, les élèves s'arrêtent face au centre, et le lancement de la balle peut se continuer pour un tour ou deux.

Plusieurs compétitions peuvent être organisées avec ce jeu.

6. Avec aide, saut latéral par-dessus une corde de faible hauteur. (L'aide se place un pied de chaque côté de la corde et tient les mains du sauteur. Celui-ci, après plusieurs petits bonds préliminaires, saute, aidé de son compagnon, par-dessus la corde et tombe de l'autre côté en fléchissant les genoux à fond puis en se redressant debout).

7. Deux à deux, marche à quatre pattes ou saut de lapin, à travers un cercle tenu par un compagnon.

Note explicative.—Saut de lapin. De la position accroupie, on avance d'abord les mains, puis, avec un petit bond, les pieds rejoignent les mains.

JEUX

"Pauvre seul" (En ligne).

"Attrape qui peut", avec 6 ou 7 trappeurs. Les trappeurs doivent avoir une banderolle ou quelque marque distinctive.

"La ferme de Jean".

Note explicative.—"Pauvre seul".—Deux à deux, les élèves se tiennent la main par-dessus une ligne centrale. Le professeur ou un élève est le "pauvre seul" (n'ayant pas de compagnon). Au signal, tous, y compris "pauvre seul", par course, sautilllements ou sauts de galop, se dispersent dans la cour ou la salle; au deuxième signal, chacun court vers la ligne centrale et attrape la main d'un compagnon. Celui sans compagnon devient le "pauvre seul" pour la fois suivante.

"Attrape qui peut".—Dans tous ces jeux de poursuite, il est important d'avoir un nombre suffisant de trappeurs afin que tous prennent une part active au jeu, et que ces jeux deviennent un combat de finesse et d'initiative. Plus l'espace est grand, plus les trappeurs doivent être nombreux.

Pour ce genre de jeu, le professeur doit se rappeler les points suivants:

- 1) Chaque élève doit comprendre le but du jeu.
- 2) Les trappeurs doivent être faciles à reconnaître.
- 3) Les feintes et l'aptitude à éviter les trappeurs doivent être encouragées. On doit enseigner la collaboration dans le jeu, quand l'occasion se présente.
- 4) Tous les élèves doivent jouer, et, si possible, tous doivent avoir leur tour comme trappeur.

5) Adopter un contrôle de points qui empêche le jeu de devenir fatigant ou monotone pour les jeunes, c'est-à-dire compter ceux qui sont ou ne sont pas touchés dans un temps limité; prendre note du nombre de joueurs attrapés par un certain trappeur, etc., et recommencer le jeu avec d'autres trappeurs.

"La ferme de Jean".—Jean se tient dans une partie de la cour marquée comme étant sa ferme. Les autres élèves essaient de pénétrer sur sa ferme en disant:

"Je prends des pommes sur la ferme de Jean". Une fois à l'intérieur, les élèves ne doivent pas revenir, mais doivent s'efforcer de traverser de l'autre côté sans être touchés par "Jean". Ceux qui sont touchés sont placés en "prison".

Quand la classe est nombreuse, l'activité sera plus grande pour tous s'il y a plusieurs "Jean" ou plusieurs fermes avec un "Jean" dans chacune.

— VII —

Marche libre avec bon maintien; retour en classe.

TABLEAU 2

PREMIÈRE PARTIE

— I —

ACTIVITÉS PRÉLIMINAIRES.

1. Remplir le panier.—Course autour du terrain jusqu'en place en files ouvertes; se tenir droit.

Note explicative.—Professeur avec un panier rempli de balles; les enfants sont dispersés sur le terrain et face au professeur. Le but du professeur est de vider le panier en lançant les balles parmi les élèves. Les élèves doivent attraper ou ramasser les balles et les déposer de nouveau dans le panier afin de le garder rempli.

Plus tard, ce jeu peut être rendu plus difficile par les déplacements du professeur avec son panier. On doit encourager les enfants à suivre les trajectoires des balles afin d'être en position pour les attraper.

2. Course libre.—Au premier signal, suivre le chef de file en cercle concentrique. Au deuxième signal, volte-face et suivre le dernier élève.

3. Par groupes, au signal, changer de coin. Quelques élèves au centre pour attraper ceux qui essaient de changer de place.

4. Alternier entre courses comme "homme de bois" et marche de canard. Suivre les chefs d'équipes.

Note explicative.—Par "marche de canard", on entend une marche dans la position de demi-flexion ou de flexion à fond des genoux.

5. Sautillements sur place avec un genou élevé, changeant à chaque quatrième saut.

COMMANDEMENTS:

Sautillement sur place avec un genou élevé, changement de pied à chaque 4e saut, commen - - - cez! Arrê - - - tez!

6. Alternativement, saut avec écartement des pieds, compter 4, et sautillements avec pieds joints, compter 4 (sans pause).

7. Sautillements sur place avec haute élévation des genoux. (Sauter haut, élever le genou près de la poitrine, retomber sur le sol sans bruit).

— II —

(a) Pieds fermés ou assis, jambes croisées; chute de la tête en avant et redressement.

Pieds écartés, flexion du corps en bas avec pressions rythmiques pour frapper le sol. Redressement progressif (déroulement).

COMMANDEMENTS:

Avec saut, pieds—écar --- tez! Flexion du corps en bas pour frapper le sol des deux mains—commen --- cez! 1 et 2 et 1 et 2, etc . . . arrê --- tez!

En déroulant—corps redres --- sez!

- (b) **Coucher dorsal. Étreinte d'un genou. Changement rapide des jambes. Marche de l'ours.** Au signal, sautillements de corbeau, jusqu'aux places en rangs.

Note explicative.—“Marche de l'ours”. Marche à quatre pattes, jambes et bras allongés, amener la jambe aussi près que possible de la main, à chaque pas

“Sautillement de corbeau”.—Pieds ensemble avec demi-flexion ou flexion à fond des genoux.

COMMANDEMENTS:

Sur le dos—cou --- chez! Étreinte du genou gauche (droit)—Genou éle --- vez! Genou—chan --- gez.

- (c) **Pieds fermés. Rotation de la tête d'un côté à l'autre.**

Debout en appui penché. Flexion du corps en bas pour toucher les pieds. Redressement progressif.

Note explicative.—Debout avec pieds à légère distance d'un mur. Dos appuyé au mur. En redressant, chaque vertèbre doit, successivement, toucher le mur.

Assis, jambes croisées.—Flexion du corps en avant pour toucher le sol avec le front. Redressement progressif.

COMMANDEMENTS:

Corps abais --- sez! Redressement progressif, redres --- sez!

Changer à la position “coucher dorsal”. Élévation des jambes pour toucher un mur ou le sol au-dessus de la tête.

— III —

- (a) **Course libre, arrêt au signal (bien distancés).**

Sautillements sur place avec mouvement circulaire des bras.

(Sauter haut, de grands cercles avec les bras. Seulement quelques sauts à la fois.)

- (b) **Toucher le mur aussi haut que possible alternant avec chaque main, puis avec les deux.**

— IV —

- (a) **Deux à deux, face opposée en file, mains intérieures jointes, bras extérieurs élevés de côté.**

Coup de pied à la main extérieure. Faire exécuter la volte-face par 8 pas de course sur place ou 8 sautillements. (Répéter le coup de pied à l'autre main, etc.)

Enfiler l'aiguille.

Note explicative.—Enfiler l'aiguille. Joindre les mains en avant, passer une jambe puis l'autre, et revenir à la position initiale sans lâcher prise.

- (b) **Sautillements sur place avec accroupissement au numéro 9; sautillements accroupis avec mains sur les genoux, frapper les genoux et debout au numéro 9.**

COMMANDEMENTS:

Sautillements sur place et accroupis au numéro 9, commen --- cez! 1, 2, 3, etc. (dans la position accroupie, les doigts reposent sur le sol).

Mains sur les genoux—pla --- cez!

Sautillements accroupis, frappez les genoux et redressez au numéro 9—commen --- cez! 1, 2, 3, etc.

Un rang de chaque côté de la cour, saut de galop latéralement vers son compagnon et sautilllements face à face. (Répéter le saut de galop en vous éloignant du partenaire).

- (c) **Alternar entre marche sur la pointe des pieds et marche avec flexion à fond des genoux (marche de canard).**

Sautilllements libres avec bond; au signal, former de petits cercles, s'arrêter sur la pointe des pieds. (Répéter).

— V —

- (a) **Pieds écartés. Rotation de la tête et du corps d'un côté à l'autre.**

- (b) (En deux rangs bien distancés et face à face): **Fente indienne en avançant vers son partenaire.**

Note explicative.—Fente en avançant alternativement le pied gauche et le pied droit (genou fléchi) et coup de poing en avant avec le même bras.

Assis, jambes allongées, séparées. Flexion du corps pour saisir un pied avec la main opposée et tête sur le genou.

- (c) **Fente libre avec main sur genou. Rotation du corps et de la tête avec élévation d'un bras en haut.** (Voir tableau 1).

DEUXIÈME PARTIE

— VI —

ACTIVITÉS DE CLASSES

- 1. Course générale. Suivre les chefs d'équipes; course et sautilllements en croisant des marques établies. Toucher un mur et revenir à sa place.**

(Quatre ou cinq marques placées à environ 3 pieds l'une de l'autre devant chaque équipe. La première marque doit être à environ 30 pieds du chef de file).

Note explicative.—Les élèves sont divisés en équipes de 6 ou de 8. Les équipes en suivant leur chef doivent toutes parcourir la même distance et faire la même chose. L'équipe gagnante est celle qui est, la première, revenue en place.

- 2. Avec élan, saut en hauteur par-dessus une corde. Chute accroupie et redressement avec bond.** (8 élèves à la fois).

- 3. Course et saut pour toucher des objets suspendus.** (Quatre ou cinq bouts de corde ou balles suspendus à des poteaux).

PRATIQUES DE GROUPES

- 4. Saut de crapaud de cercle à cercle.**

Note explicative.—Saut de crapaud (position accroupie). Sauter en haut et en avant d'un cercle à un autre, retombant chaque fois dans la position initiale.

- 5. Deux à deux. Lancement d'une balle par-dessus une corde.**

Note explicative.—Compter le nombre de fois que la balle passe par-dessus la corde sans être échappée.

6. Par équipes, saut à la corde. (Une longue corde pour chaque équipe. Entrée par un ou deux élèves à la fois, avec un nombre déterminé de sautilllements à exécuter).

7. Course libre en toutes directions en faisant bondir une balle alternativement avec la main droite et la main gauche.

JEUX

Course à relais au drapeau.

Note explicative.—Article nécessaire: un drapeau ou bâton pour chaque équipe. Élèves placés par équipe et en file, le chef sur une ligne de départ. Une autre ligne parallèle est tracée à quelque distance en avant.

Au signal, le numéro 1 fait le tour de ceux qui sont derrière lui, traverse la ligne de départ, touche à l'autre ligne et revient donner le drapeau ou le bâton au numéro 2. Celui-ci répète ce qu'a fait le numéro 1. Lorsque chaque numéro termine sa course, il se place à l'arrière de son équipe. La première équipe, avec son chef de nouveau sur la ligne de départ, est gagnante.

JEUX

Croûte et Crin.

Note explicative.—Élèves en deux lignes et face à face à 3 ou 4 pieds de distance. Une ligne s'appelle "croûte", l'autre "crin".

Le professeur, en prononçant "croûte" ou "crin", fait rouler les "r", afin de tenir les élèves dans l'incertitude. Au mot "croûte", les joueurs de cette équipe essaient de se rendre à une distance déterminée sans être "attrapés" par les joueurs de l'autre équipe (crin).

Dès qu'un joueur est "touché", il change d'équipe.

— VII —

Marche libre et marche sur la pointe des pieds.

TABLEAU 3

PREMIÈRE PARTIE

— I —

ACTIVITÉS PRÉLIMINAIRES

1. Course, changer pour course à cadence ralentie. Former des cercles aux quatre coins, 8 pas de marche latérale suivis de 16 pas de galop. (Répéter en sens inverse.)

2. Course libre.—Au signal, chaque équipe court à son but. Chacune exécute une activité différente (Exemple: course sur place avec élévation des genoux, sautilllements avec bonds, course avec élévation des jambes tendues en avant, etc.). Au signal, chaque équipe change de but et d'exercice. Marche accélérée, toutes directions; au signal, en formation de files ouvertes.

3. Suivre le chef d'équipe; deux équipes font la course, les deux autres courent avec sautilllements. Au signal, les équipes changent d'exercice. Changer pour marche accélérée puis course en position de files ouvertes.

4. Poursuivre la balle.—Deux à deux, course avec sautilllements. Au signal changer de compagnon.

Note explicative.—Poursuivre la balle. Le professeur et les élèves se placent à un bout de la cour. Le professeur fait rouler une balle pendant que les élèves, en courant, essaient de l'attraper.

5. Sautillements, 4 sur place, un en se déplaçant vers la droite; 4 sur place, un en se déplaçant vers la gauche (sans pause).

6. Avec saut, écartement des pieds comptant 4, avec volte-face au 5^e temps et répéter 1, 2, 3, 4, tournez; 1, 2, 3, 4, tournez, etc.

7. Sur place, alternativement course avec jambes tendues en avant comptant 4 et sautilllements comptant 4 (sans pause).

— II —

(a) **Pieds fermés ou assis, jambes croisées: Rotation de la tête d'un côté à l'autre.**

Assis, jambes croisées, se tenant le bout des pieds: Se bercer.

Note explicative.—Se bercer. Les élèves roulent sur le dos et essaient de toucher le sol au-dessus de la tête avec les pieds, puis reviennent à la position initiale sans lâcher prise du bout des pieds.

Pieds fermés, avec mains derrière les jambes, flexion du corps en bas et tirer. Redressement progressif.

Note explicative.—Les élèves placent les mains derrière les cuisses, fléchissent le corps aussi bas que possible tout en gardant les jambes droites et essaient de rapprocher la tête aussi près que possible des genoux.

(b) **Pieds écartés, flexion du corps en bas et pression pour toucher le sol alternativement avec les doigts et les poings en 4 temps chacun.** ((Doigts, 2, 3, 4, — poings, 2, 3, 4, etc.). **Redressement progressif.**

(c) **Sauts de lapins sur place.—Au signal, prendre la position de lapins avec les oreilles en l'air.**

Note explicative.—Les élèves adoptent la position de flexion à fond des genoux et placent les mains ouvertes de chaque côté de la tête en guise d'oreilles de lapins. Cette position d'équilibre stationnaire ne doit pas être accompagnée de sautilllements.

(d) **Sautilllements d'oiseaux.—Sautilllements en toutes directions accompagnés de rotations et de flexions du corps pour toucher le sol derrière les talons et redressement.** (Plusieurs fois).

Note explicative.—Dans la position "flexion des genoux", sautilllements des deux pieds à la fois, puis toucher le sol derrière les talons à droite, à gauche, à droite, à gauche et continuer les sautilllements.

— III —

(a) **Flexion et extension des bras de côté avec abaissement en frappant les jambes.**

COMMANDEMENTS:

Bras—fléchis - - - sez! Bras de côté—allon - - - gez!

Frappant les jambes, bras—abais - - - sez!

Par numéros: 1, 2, 3, - 1, 2, 3, etc.

Élévation des épaules (Lever et abaisser les épaules plusieurs fois librement).

(b) **Sautilllements sur place avec mouvements circulaires des bras.** (Voir tableau 2).

Note explicative.—Élévation d'un bras en haut. Les élèves doivent avoir tout le dos appuyé au mur. Pas de "jour" à la ceinture ou à la nuque pendant le mouvement des bras. Chaque bras est élevé et abaissé plusieurs fois sans arrêt.

Assis, genoux élevés, pieds en appui, dos au mur: élévation d'un bras avant-haut pour toucher le mur.

Élévation alternée du genou pour marquer le pas avec les pieds.

Note explicative.—Élévation alternée du genou. Les élèves frappent le sol avec un pied, puis avec l'autre, suivant la cadence désirée. Le mouvement peut se faire en imitant de "petits tambours" (le moins de bruit possible) ou de "gros tambours" (aussi fort que possible).

— IV —

(a) Grands et petits taquineurs.

Note explicative.—Les élèves en position libre dans un bout de la cour. Un élève, le dos tourné à l'autre bout (le chat). Les élèves avancent lentement sur la pointe des pieds en chantant: "Je suis grand, je suis petit". Chaque fois qu'ils chantent "grand", ils doivent se grandir autant que possible et vice-versa. Dès qu'un élève a réussi à toucher le "chat", celui-ci poursuit et essaie d'attraper autant d'élèves que possible avant qu'ils ne soient rendus à leur bout de la cour.

Former chaîne en ligne: les élèves se tiennent par la main, soit en bas, soit au niveau des épaules.

Mouvement circulaire de la jambe avec genoux élevé et finir avec élévation du genou en dehors avec pied gauche (droit) en appui sur la jambe droite (gauche).

Note explicative: Élever la jambe, bout du pied pointant vers le sol; décrire de grands cercles (genou de côté, en haut, de côté et en bas).

- (b) **Course libre.**—Au signal, sauter, retomber dans la position accroupie avec les doigts en appui; redresser avec bond et continuer la course.
- (c) **Course sous les arches.** (Les élèves en deux lignes bien distancées, l'une forme les arches en appuyant une main au mur. En courant, la ligne opposée passe sous l'arche formée par son compagnon et revient à sa place).
- (d) **Un bras de côté en appui au mur.**—Coup de pied à la main extérieure. **Sauts de kangourou, toutes directions.** (Flexion à fond des genoux et redressement des genoux à chaque saut). **Au signal, former un cercle et sautilllements.** Au second signal, dégager les mains et sauter dans la position accroupie avec doigts en appui, puis placer les mains sur les genoux et sauts de corbeau sur place.

— V —

- (a) **Pieds fermés, bras avant, poings ensemble.**—Tir à l'arc. (Voir tableau 1).
- (b) **Pieds écartés, un bras en diagonal avec les doigts en appui au mur.**—Flexion du corps avec élévation d'un bras, côté haut, pour toucher l'autre main. (Le corps ne doit pas s'appuyer sur le bras, qui doit rester droit. Les doigts restent légèrement appuyés au mur avec le corps également balancé sur les deux pieds).

COMMANDEMENTS:

*Bras gauche diagonalement en haut, doigts en appui au mur—pla - - - cez!
Élévation du bras droit pour toucher la main gauche, corps à gauche—fléchis-
- - - sez!*

Abaissant le bras—corps redres - - - sez! etc. (Plusieurs fois, puis volte-face et répéter).

- (c) **Pieds écartés, rotation du corps et de la tête d'un côté à l'autre en cadence.** (Bras libres. De temps à autre, vérifier la rotation du corps).

COMMANDEMENTS:

Rotation du corps d'un côté à l'autre avec arrêt au cinquième temps, vers la gauche, commen - - - cez! 1, 2, 3, 4; arrêt! etc.

DEUXIÈME PARTIE

— VI —

ACTIVITÉS DE CLASSES

1. Pas de géants en traversant la cour.

Note explicative.—De grandes enjambées dans le but de traverser la cour en aussi peu de pas que possible.

2. Course deux à deux; se lancer une balle de l'un à l'autre. (Une balle par paire, autant de balles lancées que possible).

Note explicative.—Toujours en courant, deux à deux, les élèves lancent et attrapent leur balle autant de fois que possible. Lorsque l'espace est restreint, il est préférable que tous courent dans la même direction afin d'éviter les chutes, collisions, etc.

3. Course et sauts pour toucher avec la tête des objets suspendus. (Voir tableau 2).

PRATIQUES DE GROUPES

4. Avec aide, saut par-dessus une corde.

(Tenir les mains de l'aide qui est de l'autre côté de la corde. Plusieurs petits sautillements préliminaires sur place, puis saut en hauteur par-dessus la corde. L'aide recule légèrement afin d'aider à l'atterrissage du sauteur).

5. Course en cercle "Faisons bondir la balle".

(5 ou 6 joueurs en cercle et un au centre. Semblable au tableau 1, excepté qu'on fait bondir le ballon).

6. Saut en longueur, sans élan, de cercle à cercle.

(5 ou 6 cercles distancés d'environ 3 pieds pour chaque groupe).

4. Avec élan, saut en hauteur par-dessus une corde atterrissant avec flexion à fond des genoux. (Avec ou sans mains sur le sol).

JEUX

"Attrapons les queues".

Note explicative.—Chaque élève essaie d'enlever un bout de ruban ou de corde que son compagnon porte derrière lui, soit dans son collet, soit à sa ceinture. Changer les rubans et répéter. Variation: Une moitié du groupe poursuit n'importe qui de l'autre moitié. Quel sera le chasseur qui attrapera le plus de queues?

"Trésor du géant".

Note explicative.—Le géant dort dans son château avec son trésor (petit sac de fèves) près de lui. Les autres élèves avancent sans bruit de l'autre côté de la cour. Si le géant s'éveille et regarde, tous doivent devenir "aussi petits que possible" ou immobiles comme des statues. Lorsqu'ils sont assez près, ils essaient de s'emparer du trésor sans que le géant s'en aperçoive, se sauvant à leur bout de la cour. Le géant les poursuit afin de reprendre son trésor. S'il ne réussit pas, un nouveau géant est choisi.

Course "tous contre tous".—Bondir et attraper une balle. (Course des élèves d'un côté à l'autre de la cour en bondissant et en attrapant leur balle un nombre déterminé de fois).

— VII —

Chute de la tête en avant et redressement.

TABLEAU 4

PREMIÈRE PARTIE

— I —

ACTIVITÉS PRÉLIMINAIRES

1. Conduire le navire en courant, en sautillant, en marchant, etc. (Changer souvent les conducteurs). (Voir "Avions", tableau 1).

2. Sautillements libres; au signal, sautilllements par équipes en cercles; changer pour former cercles doubles, puis cercle simple. Marche alternativement sur les talons et sur la pointe des pieds. (Courtes distances).

3. Course libre; changer pour sauts de kangourou. (Voir tableau 3). Course en deux lignes bien distancées, face à face. En avançant une ligne vers l'autre, course avec haute élévation des genoux et recul par petits pas sur le bout des pieds, suivant le commandement.

4. Pas de géant en traversant la cour. Course libre; au signal arrêter, et se tenir sur une jambe comme une cigogne.

5. Avec saut, écartement des pieds, accroupis avec doigts en appui à chaque 6^e temps; redresser avec bond à la position "pieds écartés" et continuer.

COMMANDEMENTS:

1-2-3-4-5, en bas—écar - - - tez—2-3-4-5, en bas, etc.

6. Cloche-pied avec élévation alternée d'un genou; au signal, changer de direction. (Formation de chaîne, un cercle ou plus).

Note explicative.—Les mouvements de cloche-pied sont exécutés plus lentement que les sautilllements, c'est-à-dire qu'en exécutant un petit saut sur un pied, l'autre jambe ou genou s'élève et vice-versa.

7. Sautilllements sur place avec saut en hauteur [et volte-face à chaque 5^e temps.

— II —

- (a) Assis sur les talons, flexion du corps en bas et tête sur les genoux. Redressement progressif. (Répéter plusieurs fois). Rapprocher le bout des pieds sous les talons et se redresser debout sans bouger les pieds. Pieds écartés, flexion du corps en bas et pressions pour toucher le sol alternativement avec les doigts et les poings en 4 temps chacun. Redressement progressif. (Voir tableau 3, II (b)).

Note explicative.—En gardant les deux genoux ensemble, les élèves descendent à genoux sans se servir des mains pour appui. De même pour se redresser debout.

- (b) Pieds fermés, chute de la tête en arrière et redressement avec tension.

Note explicative.—Laisser tomber la tête en arrière. Rentrer le menton et avec une forte tension continue, redresser la tête à sa position.

Sauts accroupis, sur place: 3 petits et 1 grand.

Note explicative.—Sauts accroupis. Les mains restent appuyées sur place. Trois petits bonds avec pieds ensemble, puis un grand bond en essayant de lever le siège et les jambes pliées, quasi verticalement. Afin d'empêcher les élèves de rouler sur le dos en avant, on exigera qu'ils regardent devant eux continuellement.

- (c) Coucher dorsal. Un bras élevé, coup de pied à la main levée. Changer. Course sur place avec haute élévation des genoux.

Au signal, arrêt sur une jambe, saisir l'autre pied des deux mains et le rapprocher du front.

Répéter la course et arrêt sur l'autre jambe, etc.

Pieds écartés, flexion du corps en bas avec pressions rythmiques pour frapper le sol. Redressement progressif. (Voir tableau 2, II, (a)).

— III —

- (a) Un bras de côté en appui au mur. (Voir tableau 1, III (b)).
Deux à deux, assis genoux élevés, pieds en appui. (Les pieds touchent ceux du voisin et les mains sont jointes aux siennes). Chute du corps alternativement en arrière et en avant, chacun tirant son compagnon à tour de rôle.
(Éviter d'arrondir le dos ou de pousser la tête en avant durant la chute en arrière).
- (b) Bras de côté, flexion et extension des bras de côté 2 fois (quatre temps), frapper les jambes et relever les bras de côté au cinquième temps.

— IV —

- (a) Huit pas de course avec haute élévation des genoux, en changeant de place avec son compagnon, 4 cloche-pied sur place avec élévation alternée d'un genou et finir par "étreinte du genou". (Répéter en revenant aux places).
- (b) Deux à deux, sautilllements libres avec mains intérieures jointes. Au signal, face à face, deux mains jointes au compagnon, sautilllements avant-arrière. (L'élève qui sautille par en avant, guide l'autre afin d'éviter les autres paires).
Trois pas de course et cloche-pied; en sautant, donner un coup de pied à la main élevée. (La main bien élevée).

COMMANDEMENTS:

Compter: 1-2-3-saut; 1-2-3-saut; etc.

- (c) Deux lignes, face à face, à courte distance, chacune forme chaîne. Les élèves se tiennent alternativement, un sur le bout des pieds, le suivant en flexion à fond des genoux. Exercice sur place en changeant les rôles. Faire avancer une ligne vers l'autre, les élèves changent de position à chaque signal, lorsque les lignes se rencontrent, joindre la main intérieure au compagnon et sautilllements libres en toutes directions. (Dans la position "flexion à fond des genoux", on avance par petits bonds à pieds joints).

— V —

- (a) Saut de galop libre. Au signal, course en position de deux files au centre, souque à la corde d'une main.
- (b) Pieds largement écartés, flexion du corps de côté pour toucher le sol. (Environ 3 pieds entre les talons. Fléchir un genou, gardant l'autre pied plat sur le sol. Éviter de fléchir le corps en avant).

COMMANDEMENTS:

Avec sauts—pieds largement écar - - - tez!

Touchez le sol à gauche—en - - - bas! Redres - - - sez! etc.

- (c) Pieds écartés. Coups de poings alternés en avant avec rotation rapide du corps.

DEUXIÈME PARTIE

— VI —

ACTIVITÉS DE CLASSES

1. **Course en toutes directions, faisant bondir une balle de la main droite ou gauche, ou d'une main à l'autre.**
2. **Course et saut pour toucher des objets suspendus.** (Voir tableau 2, VI, 3).
3. **Saut de chenille** (Quatre cordes, ou plus, également distancées dans la cour. Au pas de course, les élèves suivent le chef en formation de file simple, par-dessus les cordes).
Remplacer fréquemment ceux qui tiennent les cordes.

PRATIQUES DE GROUPES

1. **Avec pieds joints, saut de côté par-dessus un espace marqué.**

Note explicative.—Sauts de côté en avançant. Chaque chef d'équipe trace deux lignes parallèles, séparées d'environ un pied. Les élèves forment files à un bout de ces lignes et suivent le chef qui, tout en avançant, saute de côté par-dessus les lignes, à gauche, à droite, etc.

2. **“Garder le ballon en l'air”.** (Par groupes de 5 ou 6).

Note explicative.—Un ballon par groupe. Le but est de garder le ballon en l'air aussi longtemps que possible, le frappant avec les mains, la tête, les coudes, etc. Encouragez les élèves à se tenir dispersés et non pas à se grouper sous le ballon, que chacun doit frapper autant de fois que possible afin de contribuer davantage à garder le ballon en l'air.

JEUX

1. **Course à relais. Bondir et attraper une balle.**

(Pas plus de 7 élèves par équipe). Course, saut par-dessus une corde, faire bondir la balle et l'attraper (ou la lancer contre un mur et l'attraper), revenir en place, sautant par-dessus la corde et donner la balle au suivant qui répète.

2. **Muraille de Chine.**

Note explicative.—Tracer deux lignes parallèles à dix pieds de distance au centre de la cour. Ceci représente la muraille. Une autre ligne est tracée, parallèle à la muraille, à chaque bout de la cour. Un ou deux joueurs se placent sur la muraille. Lorsqu'il dit: “attaquez”, les autres élèves, partant d'un des bouts, essaient de traverser la muraille sans être touchés par ceux qui la défendent. S'ils sont touchés, ils aideront les défenseurs à l'attaque suivante.

3. **Ballon aux espaces. Éléves en cercle à distances égales, un joueur au centre avec un ballon.** (Il est bon de marquer l'endroit de chaque joueur). Le joueur central lance le ballon à un joueur du cercle. Celui-ci le retourne immédiatement et court se placer entre les deux joueurs suivants, à gauche; le centre lui lance de nouveau le ballon qu'il retourne, se déplaçant de nouveau entre les deux autres suivants. Ceci se continue à chaque espace jusqu'au retour à sa place. Le joueur central fait la même chose avec le joueur suivant. Chaque équipe doit essayer de faire passer tous ses joueurs le plus vite possible.

— VII —

Flexion du corps en bas pour toucher les pieds et redressement progressif.

TABLEAU 5

— I —

ACTIVITÉS PRÉLIMINAIRES

1. Course sous les arches. (Voir tableau 3, IV, (c)). Deux à deux, sautilllements libres. Au signal, changer de compagnon.

2. Double cercle. Au signal, poursuivre son compagnon. Marche libre; changer pour course sur place avec haute élévation des genoux.

Note explicative.—Les élèves formés en cercle double (un en dedans de l'autre). Un cercle tourne dans un sens et l'autre, en sens contraire. Au signal, les élèves du cercle intérieur essaient de toucher ceux du cercle extérieur qui se dispersent.

Répéter et changer les élèves de cercles.

3. Classe formée en grand cercle. Sautilllements libres. Au signal, joindre la main intérieure avec celle d'un compagnon. Passer de sautilllements deux à deux à sauts de galop de côté en joignant les deux mains à celles du compagnon.

4. Chaque équipe dans un coin. Au signal, les équipes changent de coin. (Placer plusieurs chasseurs au centre afin d'attraper autant d'élèves que possible durant leurs déplacements).

Marche libre et marche sur les talons et le bout des pieds jusqu'en position de files ouvertes.

5. 4 sauts à cloche-pied, en avançant avec élévation alternée du genou, puis 8 pas de course de reculons sur le bout des pieds. (Cadence régulière).

COMMANDEMENTS:

1 saut, 2 saut, 3 et 4 et 1-2-3-4-5-6-7-8.

6. Changer entre marche libre et saut avec écartement des pieds, sur place.

7. Sautilllements avec bonds, 4 en avançant, 4 en reculant.

8. Cloche-pied, tenant un pied en arrière avec la main opposée. À chaque saut, changer de pied par un bond. (Courte durée).

— II —

(a) Pieds fermés ou assis, jambes croisées.

Rotation de la tête d'un côté à l'autre.

Pieds écartés, flexion du corps en bas pour saisir les chevilles, pressions rythmiques.

Redressement progressif. (Dans cette position, les pressions causeront une légère flexion des coudes).

COMMANDEMENTS:

*Pour saisir les chevilles—abais --- sez! Pressions du corps en bas—commen-
-- cez! 1 et 2 et 1, etc.*

(b) Assis, jambes croisées.—

Rotation du corps et de la tête pour toucher le sol en arrière avec les deux mains.

COMMANDEMENTS:

*Pour toucher le sol en arrière aussi loin que possible, corps à gauche—tour - -nez!
À droite—tour - - - nez! etc.*

Assis, jambes croisées.—Se bercer (Voir tableau 3, II, (a)).

Pieds écartés, flexion du corps en bas avec pressions rythmiques pour frapper le sol. Redressement progressif. (Voir tableau 2, II, (a)).

- (c) Pieds fermés, chute de la tête en avant et redressement.
Saut de lapin en se déplaçant de côté.

— III —

- (a) Debout en appui penché.—Élévation alternée de chaque bras avant-haut pour toucher le mur, puis élévation des deux bras à la fois. (Gauche et droit, les deux et gauche, etc.).
- (b) Bras fléchis.—Flexion et extension des bras de côté. (Compter jusqu'à 10. De vigoureux mouvements avec une légère pause dans chaque position).
- (c) Fente libre avec une main en appui. (Voir tableau I, V, (d)). Mouvements circulaires d'un bras, lentement et rapidement.

COMMANDEMENTS:

Pied gauche en fente en avant avec main gauche en appui—pla --- cez!
Cercles lents avec le bras droit—commen --- cez! Cercles rapides—chan-
--- gez! Arrê --- tez!.

— IV —

- (a) Équipes à leur but. Flexion à fond des genoux. Pressions des genoux. Au signal, course autour de la cour, passant derrière les buts, se former en cercle, par équipe, en position de flexion à fond des genoux.
Coucher dorsal ou debout. Coup de pied vers une main élevée.
- (b) Marche libre, alternant marche sur la pointe des pieds et marche avec haute élévation des genoux. Au signal, courir placer une main en appui au mur. Pratiquer le balancement d'une jambe avant-arrière avec élévation d'un talon.
(S'efforcer de balancer aussi haut que possible. La jambe peut être légèrement fléchie).
- (c) Course libre comme "homme de bois". Au signal, arrêter sur une jambe, l'autre genou élevé vers l'extérieur en tenant le pied avec la main opposée. Main libre appuyée sur le genou élevé.
(Assis, genoux élevés, pieds en appui; doigts en appui de côté).
Frapper le sol alternativement avec le bout des pieds et les talons. Au signal, étreinte des deux genoux avec pieds soulevés du sol.

— V —

- (a) Pieds fermés, un bras de côté.
Rotation du corps et de la tête (le bras tendu trace une ligne imaginaire pour pointer en arrière).

COMMANDEMENTS:

Pieds—fer --- mez! Bras gauche de côté—éle --- vez! Corps à gauche —
tour --- nez! En avant—tour --- nez! Bras—abais --- sez!

- (b) Pieds écartés, un bras en diagonale, doigts en appui au mur.—Flexion du corps avec élévation d'un bras côté-haut, pour toucher l'autre main. (Voir tableau 3, V, (b)).
- (c) Pieds écartés, flexion du corps en bas pour saisir le côté extérieur d'une cheville avec la main opposée.

DEUXIÈME PARTIE

— VI —

ACTIVITÉS DE CLASSES

1. **Pas de géant à travers la cour.** (Faire compter le nombre de pas et s'efforcer de le diminuer à chaque pratique).

2. **Course et sauts par-dessus une série de cordes placées à faible hauteur.** (Suivre le chef, par équipe ou faire sauter 8 à la fois. Les cordes distancées d'environ 5 verges).

3. **Course, passer sous une corde ou un bâton, saut par-dessus une autre corde, puis sous une qu'on fait tourner comme pour "danse à la corde" et finalement, saut par-dessus une autre agitée en chenille.** (Toutes ces cordes doivent être également distancées dans la cour. Les élèves suivent un derrière l'autre). (File indienne).

Note explicative.—Un bout de la corde est fixe tandis que l'autre est vivement secoué de bas en haut par un élève causant des mouvements de vague ou chenille.

4. **Course libre, faisant bondir une balle d'une main et l'attrapant avec l'autre.** (Une balle pour chaque élève).

PRATIQUES DE GROUPES

5. **Sauter d'un pied à l'autre par-dessus une série d'objets de faible hauteur, finir dans un cercle en position accroupie avec doigts en appui.**

6. **Avec sautilllements préliminaires, saut par-dessus une corde.** (Les élèves exécutent plusieurs petits sautilllements sur place, suivis d'un bond en hauteur par dessus la corde et d'une chute accroupie avec doigts en appui. Une corde pour chaque équipe. Plusieurs élèves sautent en même temps).

7. **Faire bondir une balle dans un cercle, sans pause.** (4 ou 5 élèves courent autour d'un petit cercle, tracé sur le terrain. Ils frappent et font bondir la balle dans le cercle, sans arrêt. Chaque élève contribue à garder la balle en mouvement).

8. **Saut de lapin de côté par-dessus une corde à faible hauteur.**

9. **Sauter d'une élévation avec aide.** (Voir détails dans chapitre explicatif)

10. **Sauts à la corde.** (Une longue corde pour chaque équipe. Sauter seul deux à deux ou trois par trois; sauter un nombre de fois déterminé et sortir ensemble).

JEUX

"TAG" d'équipe.

Deux à deux. Concours pour attraper une balle, alternant main droite et main gauche.

Note explicative.—À tour de rôle, une équipe est désignée comme chasseurs. Elle poursuit les membres des autres équipes dans le but d'en toucher, autant que possible, dans l'espace d'une ou deux minutes. L'équipe qui en attrape le plus est déclarée gagnante.

Attraper la balle deux à deux.

Les joueurs lancent la balle à leur compagnon, se servant alternativement de la main droite et de la main gauche, pour attraper et pour lancer.

Chaque couple tient compte de ses points. Les gagnants sont ceux qui échangent la balle le plus de fois sans erreur. Lorsque la balle est échappée, ils doivent recommencer à compter.

— VII —

Marche libre, changer pour la marche sur le bout des pieds.

TABLEAU 6

PREMIÈRE PARTIE

— I —

ACTIVITÉS PRÉLIMINAIRES

1. Double cercle. Sautillements en directions opposées; en rencontrant le compagnon, s'accrocher les coudes, pivoter et continuer le sauttillement.

2. Varier entre sauts de galop, légers sauttillements (le bout des pieds légèrement soulevé du sol avec les chevilles tendues) et course avec haute élévation des genoux.

3. Course libre.—Au signal, les chefs essaient de toucher autant d'élèves que possible dans un temps déterminé. (Changer les chefs et répéter).

4. Sauttillements libres.—Au signal, former des cercles et sauts de galops latéralement.

Retourner en files avec marche sur les talons ou sur le bout des pieds.

5. Sauts avec bonds, deux sur place et deux de côté. (Répéter sans arrêt vers la droite et vers la gauche).

COMMANDEMENTS:

1 et 2 et droite et droite et 1 et 2 et gauche et gauche, etc.

6. Course sur place et changer pour course avec haute élévation des genoux.

7. Avec saut, écartement des pieds, accroupis avec doigts en appui à chaque 6^e temps; redresser avec bond à la position pieds écartés et continuer. (Voir tableau 4, I, 5).

— II —

(a) Pieds fermés. Chute de la tête en avant et redressement en 3 temps.

Pieds écartés. Flexion du corps en bas et pression pour toucher des deux mains, alternativement entre les pieds et une main en dehors de chaque pied. Redressement progressif.

(b) Accroupis, chute de la tête en avant et redressement, plusieurs fois. Extension des genoux, plusieurs fois. (Combiner ces deux exercices).

(c) Pieds fermés, flexion de la tête d'un côté à l'autre.

Pieds fermés ou dos en appui au mur; flexion du corps en bas avec mains derrière les jambes, s'approcher la tête aux genoux. Redressement progressif.

Assis sur talons, flexion du corps en bas et tête sur les genoux. Redressement progressif. (Voir tableau 4, I, (a)).

Sauts de lapin, libre.

— III —

(a) Debout en appui-penché, et élévation alternée de chaque bras avant-haut pour toucher le mur, suivi des deux bras. (Voir tableau 5, III, (a)).

(b) Flexion et extension des bras de côté avec flexion et extension rapide en un temps. (Répéter en comptant 3).

Note explicative.—Au numéro 1, fléchir les bras;
 “ “ 2, extension des bras de côté;
 “ “ 3, rapide flexion et extension en un seul temps,
 i.e. exécuter le premier et le deuxième mouve-
 ment en un temps.

- (c) **Pieds fermés, bras légèrement arrière, balancement des bras avant-arrière et avec saut, en cercle.** (Sans arrêt).
 (Le balancement des bras en avant puis en arrière n'est qu'un mouvement préliminaire au cercle et saut. Garder le corps immobile).

COMMANDEMENTS:—

Balancement des bras en avant, en arrière et, avec saut, en cercle—commen - - - cez!
1, 2, 3; 1, 2, 3; arrêté - - - tez!

— IV —

- (a) **Marche libre.** Coup de pied à la main opposée, à chaque 3^e pas.

Élévation des talons et flexion à fond des genoux en 4 temps:

- 1: talons élevés;
- 2: genoux à fond;
- 3: genoux redressés;
- 4: talons abaissés.

- (b) **Course autour ou d'un côté à l'autre de la cour.**

Au retour, enfiler et désenfiler l'aiguille, se tenir droit avec étreinte du genou.

Coucher dorsal, étreinte d'un genou.—Changement rapide des jambes par numéros. (Garder l'autre jambe bien collée au plancher en pressant avec le talon).

- (c) **Chaîne en lignes, marche sur le bout des pieds et marche de canard.** Courir se placer sur deux lignes séparées d'une courte distance. Une ligne forme chaîne et marche sur le bout des pieds; l'autre ligne en position de "flexion à fond des genoux" et marche de canard, chaque élève, à la rencontre, passant sous une arche formée par l'autre ligne. Changer de position et répéter.

— V —

- (a) **Deux à deux, sautillements libres.**

Au signal, courir se placer sur deux lignes bien distancées.

Avec coup de poing, fente en avançant.

Au signal, retourner aux lignes en courant de reculons sur le bout des pieds.

Une main en appui au mur, cercle libre d'une jambe avec genou fléchi.

Assis, jambes croisées, dos au mur, mains sur genoux:

Rotation du corps et de la tête avec élévation d'un bras pour toucher le mur.

- (b) **Rotation et flexion du corps pour toucher le sol près du pied extérieur avec les deux mains, redressement et frapper les mains de son compagnon.**
 (Sans pause, les élèves sont dans la position de "pieds écartés", face de côté opposé, avec le pied intérieur rapproché de celui du compagnon).

COMMANDEMENTS:

En bas—frappez, en bas—frappez, 1 et 2 et 1, etc.

- (c) **Fente libre avec une main en appui, ou appui horizontal.**—Rotation du corps et de la tête avec élévation d'un bras en haut. (Voir tableau 1, V, (d)).

Note explicative.—Appui horizontal. Les élèves descendent à genoux et placent les mains sur le sol. Ils doivent avoir le dos parallèle au sol.

DEUXIÈME PARTIE

— VI —

ACTIVITÉS DE CLASSES

1. Compter des points.

Deux lignes bien distancées d'environ 10 verges. Les élèves d'une ligne courent vers l'autre, touchent la main de leurs compagnons et reviennent toucher leur propre ligne. Ils répètent cette course autant de fois que possible avant le signal (sifflet d'arrêt). L'élève comptant le plus d'aller-retour est le gagnant.

2. Course deux à deux au centre de la cour en passant sous une série de cordes à danser en mouvement.

Les élèves se séparent et reviennent de chaque côté en sautant par-dessus des espaces marqués sur le terrain.

3. Course autour de la cour. Faire bondir et attraper une balle à chaque cercle marqué. (10 petits cercles ou plus dessinés et bien distancés autour de la cour).

PRATIQUES DE GROUPES

4. Avec élan, saut par-dessus une corde avec chute contrôlée. (Avec ou sans aide).

5. Saut de lapin de côté et en avant.

Deux lignes parallèles de quatre ou cinq verges de longueur, distancées d'environ 1 pied l'une de l'autre. (Deux lignes pour chaque groupe).

6. Frapper la cible. (Course en cercle de 6 ou de 8 élèves par groupe, autour d'une cible ou d'un poteau, essayant de frapper la cible avec un petit ballon).

7. Sautillements individuels. (Sautillements avec ou sans bonds; marche comme homme de bois; sauter une corde à chaque 4^e ou 3^e bond, etc.)

8. Roches dans un ruisseau.

Note explicative.—Des cercles à faible distance, tracés irrégulièrement. Les élèves doivent sauter, enjambrer d'un cercle à l'autre sans mettre les pieds en dehors des cercles. Ils finissent dans la position accroupie au dernier cercle.

9. Avec bonds, sauts de côté et en avant par-dessus une corde.

JEUX

"MAIN" chaude. (Lorsqu'un élève est touché, il tient la partie touchée et poursuit les autres).

Course, tous contre tous en faisant bondir une balle, sans arrêt, un certain nombre de fois sur une distance déterminée.

— VII —

Marquer le pas avec extension de la cheville.

TABLEAU 7

PREMIÈRE PARTIE

— I —

ACTIVITÉS PRÉLIMINAIRES

1. Course; au signal, saut en hauteur et volte-face, puis continuer la course dans la nouvelle direction (groupe libre ou file).

2. Deux lignes bien distancées: les co-équipiers de la file N° 1 courent autour de leur compagnon de la file N° 2 (alterner).

3. Course libre, faire rebondir une balle de la main droite ou gauche.

4. Marche, former des files ouvertes. Les files intérieures joignent la main intérieure à celle des files extérieures. Alternativement, deux files forment des arches et sautillent autour de la cour pour rencontrer les deux autres files qui passent sous les arches. (Intervertir les rôles et répéter).

5. "Tag" d'équipe (voir tableau 5, jeux).

Course avec saut par-dessus les espaces marqués.

Note explicative: Chaque équipe se place en file simple au fond de la cour. Devant chaque file, marquer deux ou plusieurs points assez distancés. Au signal les co-équipiers suivent leur chef, et arrivés à chaque endroit marqué, sautent et reprennent ensuite leur course.

6. Pied de côté, sur la pointe. Cloche-pied avec balancement alternatif des jambes de côté.

7. 2 sauts écartés, 4 sautilllements avec un quart de tour à chaque 4^e temps (répéter jusqu'à un tour complet).

Note explicative.—Sauts écartés: cet exercice est exécuté avec le même rythme que les sautilllements, les pieds écartés et rapprochés, alternativement.

8. Cloche-pied sur place, tenant un pied en arrière avec la main opposée; à chaque saut changer de pied par un bond (courte durée).

— II —

(a) Pieds fermés, chute de la tête en avant et 2 pressions. Redressement en trois temps (Exécuter le tout deux fois).

Coucher dorsal, genou droit (gauche) élevé, main gauche tenant le genou, main droite (gauche) tenant le bout du pied. Extension et flexion de la jambe. (Pousser de la main gauche et tirer de la main droite).

(b) Pieds écartés, flexion du corps en bas, en tenant une main de chaque côté du pied gauche (droit). Pressions rythmiques pour saisir la cheville à chaque 5^e temps, approchant la tête près de la jambe.

COMMANDEMENTS:

Avec une main de chaque côté du pied gauche, corps en bas—fléchis --- sez! Pressions pour saisir la cheville au 5^e temps—commen --- cez! (1-2-3-4—tenir cheville). Corps redres --- sez!

Coucher dorsal, genoux élevés, pieds en appui. Élévation alternative de la tête et du genou pour toucher le genou avec le front.

(c) Pieds fermés, tête à gauche tournée. Rotation de la tête à gauche et à droite, avec pause à chaque 4^e temps. (1-2-3-4, pause, 1-2-3-4).

Pieds fermés. Flexion du corps en bas avec mains derrière les genoux (aux mollets) approchant la tête près des genoux. Redressement progressif.

— III —

- (a) Mouvement circulaire du coude: 4 fois à droite, 4 fois à gauche, puis 4 fois des deux coudes.

Coucher dorsal, genoux élevés, pieds en appui. Élévation alternative du bras avant-haut pour toucher le sol (Pas de creux dans le dos).

COMMANDEMENTS:

Bras gauche avant-haut—éle - - - vez! Bras chan - - - gez!—chan - - - gez! etc.

Coucher dorsal. Élévation d'un bras et coup de pied à la main levée.—Changer.

- (b) Flexion et extension des bras de côté, puis frapper les mains au-dessus de la tête et abaisser les bras de côté en un temps (exécuter le tout en trois temps). Répéter flexion et extension, puis frapper les jambes et relever les bras de côté en un temps. (Répéter le tout en comptant 6).
- (c) Fente libre avec une main en appui. Balancement d'un bras avant-haut. (Sans pause 5 ou 7 fois).
- (d) Bras de côté. Flexion et extension des bras de côté (deux fois) et flexion et extension rapides en un temps (deux fois). (Répéter en comptant 6).

— IV —

- (a) Course libre; au signal, joindre les mains à celles du partenaire et pas de galop de côté changeant souvent de direction. Au signal, flexion à fond des genoux, sautilllements autour de la cour avec son compagnon. Redresser avec bond et répéter. (Dans la position "flexion à fond" des genoux, on avance par petits bonds à pieds-joints).
- (b) Équipes en cercle: Cloche-pied avec élévation alternative des genoux, 8 à droite, 8 à gauche. Changer de place avec le cercle opposé et répéter. Marche libre sur la pointe des pieds (compter 6), puis flexion à fond des genoux et cinq pressions (genoux en avant) (Compter 6). (Marche 1-2-3-4-5-6- flexion—2-3-4-5-6- Marche, etc.).
- (c) Sautilllements libres; au signal, sautilllements avec partenaire. Changer de partenaire et répéter. Pied-côté, sur pointes, Bras-côté ou deux à deux, main intérieure jointe. Élévation et abaissement rapides de la jambe (en un seul temps).
- (d) Alternier entre saut de lapin de côté et pas de galop de côté (Changer souvent de direction).

— V —

- (a) Fente libre avec une main en appui ou appui horizontal. Rotation du corps et de la tête avec balancement du bras pour pointer en haut. (Plus tard, sans pause) (Voir tableau 1, V, (d)).
- (b) Pieds écartés. Un bras en diagonale, doigts en appui au mur. Flexion du corps avec élévation d'un bras, côté-haut, pour toucher l'autre main. (Voir tableau 3, V, (b)).
- (c) Pieds écartés. Flexion du corps en bas pour saisir le côté extérieur de la cheville avec la main opposée; redressement et rotation du corps pour frapper les mains avec partenaire. (Répéter plusieurs fois de chaque côté).

COMMANDEMENTS:—

Avec saut, pieds—écar - - - tez! Pour saisir le côté extérieur de la cheville gauche avec la main droite, corps en bas—fléchis - - - sez! Redres - - - sez!

DEUXIÈME PARTIE

— VI —

ACTIVITÉS DE CLASSES

1. **Saut avec élan (pratique).** (Partenaire face à face, 4 ou 5 verges de distance. Courir et sauter au 5^e temps avec chute à "genoux fléchis à fond", partenaire aidant).

2. **"Sauve-qui-peut."**

Deux lignes (A et B), face à face. La ligne "A", le dos au mur et les mains tendues en avant. Chaque joueur "B" touche la main de son partenaire "A" (chasseur) et s'empresse de courir pour atteindre le mur opposé afin que "A", qui le poursuit, ne puisse l'attraper. Changer les activités et intervertir les rôles. Conseiller aux joueurs de feindre de toucher la main de leur partenaire, de s'élancer en avant comme s'ils voulaient y toucher, presque y toucher, etc, afin de tenir l'adversaire dans l'incertitude et finalement le prendre en défaut.

3. **Par quatre, course et saut pour toucher une corde de la tête.**

PRATIQUES DE GROUPES

4. **(Libre).** Course en roulant en cerceau, évitant des obstacles. (Deux ou plusieurs lignes droites, 5 ou 6 obstacles à chacune).

5. **Balle au mur** (frapper avec la main ou un bâton) "(Qui peut frapper le plus longtemps)?"

6. **Saut de lapin de côté et en avant par-dessus une corde.**

7. **Rouler une balle entre deux quilles.** (Deux quilles et une balle pour chaque couple. Compter les coups réussis).

8. **Roches dans un ruisseau** (ligne en zig-zag). (Voir note explicative, tableau 6, VI, N° 8).

JEUX

Concours: Course en cercle "Attrapons la balle". (Voir tableau 1, VI, N° 5).

"Tag" pour tous. (Variation de "Attrape qui peut": tableau 1).

— VII —

Files ouvertes. Corriger la tenue.

TABLEAU 8

PREMIÈRE PARTIE

— I —

ACTIVITÉS PRÉLIMINAIRES

1. **Course en cercle "Attrapons la balle"** (4 groupes ou plus). (Voir tableau 1, VI, N° 5).

Sautillements libres; au signal, joindre les mains à celles d'un compagnon et 6 sautillements élevés sur place (changer de partenaire et répéter).

2. **"Libre et capturé".**

Note explicative.—Voir "jeux de poursuite" ("Attrape qui peut") tableau 1. Deux ou plusieurs trappeurs; les autres joueurs se dispersent dans la cour. Les

trappeurs touchent à autant de joueurs que possible. Dès qu'un joueur est capturé, il doit se tenir immobile; cependant, il peut participer de nouveau au jeu s'il est touché par un joueur libre.

Les trappeurs doivent donc essayer de capturer tous les joueurs le plus vite possible afin d'empêcher ceux qui n'ont pas été attrapés de libérer leurs compagnons.

Alterner entre marche et course à cadence établie.

3. Course libre.

Former deux files bien distancées. Saut de galop de côté à travers la cour; au premier signal, sautilllements élevés sur place; au second signal, répéter dans direction opposée.

4. Face à face. Deux lignes bien distancées (l'une à la position "pieds écartés"). Au signal, course pour passer entre les jambes de son compagnon et revenir à position de départ (intervertir les rôles).

Marche libre, changer pour course avec jambe tendue en avant.

5. 2 sautilllements avec rebond, 4 sans rebond en tournant un quart de tour à chaque saut.

6. 4 sautilllements, saut avec pieds écartés à 5. Répéter sans arrêt avec un quart de tour vers la gauche à chaque premier temps.

COMMANDEMENTS:

1-2-3-4: sautilllements, 5: saut avec pieds écartés, avec un quart de tour à gauche; 1-2-3-4: sautilllements, 5: saut avec pieds écartés, etc.

7. Marche libre; au signal, cloche-pied sur place avec élévation alternative des genoux.

Retourner en files ouvertes et marquer le pas avec extension de la cheville.

8. Sautilllements progressifs sur place; au dernier saut, chute à la position "accroupis".

— II —

(a) Pieds fermés. Chute de la tête en avant avec deux pressions. Redressement en 3 temps.

Pieds écartés. Flexion du corps en bas et pression pour toucher des deux mains, alternativement, entre les pieds et une main en dehors de chaque pied.

Redressement progressif.

(b) "Marche de la cheville", toutes directions.

Note explicative.—L'enfant marche sur les mains jusqu'à extension complète du corps; alors, tout en gardant les mains immobiles, il avance pour amener les genoux (qui restent droits) aussi près que possible des mains.

Pieds fermés ou assis, genoux élevés, pieds en appui, chute de la tête en avant et redressement.

Debout en appui penché. Flexion du corps en avant pour toucher le bout du pied. Redressement progressif.

(c) Pieds fermés, tête tournée à gauche. Rotation de la tête à gauche et à droite avec pause au 4^e temps.

Assis, genoux élevés, écartés, pieds en appui, mains tenant les pieds. Flexion du corps pour rapprocher la tête des chevilles. Changer pour genoux rapprochés, mains sur les genoux. Élèvement alternative des genoux en marquant le pas avec les pieds.

— III —

- (a) Fente libre avec une main en appui. Balancement d'un bras avant-haut. (Répéter sans pause 5 ou 7 fois).
- (b) Balancement des bras côté-haut pour frapper au-dessus de la tête et abaissement pour frapper les jambes (deux fois), puis flexion et extension de côté une fois, (le tout en 6 temps).
- (c) Course libre; arrêter au signal, bien distancés. Sautillements sur place avec mouvements circulaires libres des bras.

— IV —

- (a) Deux à deux, mains jointes. Course libre en avançant et en reculant, changeant de direction à volonté. Deux à deux, joindre main intérieure, un pied en avant sur la pointe. Haute élévation du genou, sans pause. (1 et 2 et 1 et 2, etc). Coucher dorsal, étreinte d'un genou. Changer vivement de jambe.
- (b) Suivre le chef, par équipe: alterner entre course et course comme "homme de bois". Marche accélérée pour former files ouvertes, puis marquer le pas avec extension de la cheville. Talons élevés. Flexion à fond des genoux (mains sur les genoux et redressement.) Assis, genoux élevés, pieds en appui, une main sur genou opposé. Rotation de la tête et du corps avec élévation d'un bras en diagonal (de côté et un peu en haut) pour pointer en arrière.
- (c) Un bras de côté en appui au mur. Mouvement circulaire libre de la jambe. Exercice de course.—Au premier signal, les partenaires se rencontrent, joignent les mains (chaîne) et tournoient sur place; au second signal, reprendre la course. Terminer par course pour former files ouvertes et étreinte d'un genou. Saut en l'air (sauter aussi haut que possible; en sautant, la flexion des jambes et l'élan sont une seule action continue).

— V —

- (a) Pieds écartés. Rotation du corps et de la tête d'un côté à l'autre en cadence. (Voir tableau 3, V, (c)).
- (b) Souque à la corde "Quatre coins". (Voir explication au tableau 19, section III, (a)).
- (c) Pieds écartés. Flexion du corps en avant pour saisir le côté extérieur d'une cheville avec la main opposée.

DEUXIÈME PARTIE

— VI —

ACTIVITÉS DE CLASSES

1. Course au centre de la cour avec sauts par-dessus une série de cordes à faible hauteur, puis course de chaque côté avec sauts par-dessus les espaces marqués.

2. Course libre en frappant une balle en l'air, d'une main. (La balle est frappée de main en main avec la paume).

3. Cercle Attrape ou "Tag" en cercle. Les joueurs se placent autour d'un cercle tracé à la craie, à intervalles espacés et égaux, face dans la même direction. Au signal, ils courent autour du cercle (à l'extérieur), chacun essayant de toucher

au joueur qui le précède. Dès qu'un joueur est touché, il sort du rang. Chaque joueur doit donc tenter d'éliminer le plus grand nombre possible de joueurs sans se faire attraper.

PRATIQUES DE GROUPES

4. **Saut à la corde pour tous.** (Nombre déterminé de sautilllements 7, 10, etc., et sortie ensemble. Une longue corde pour chaque groupe.)

5. **Saut de lapin de côté et en avant par-dessus un espace marqué.** (Voir tableau 6, VI, N° 5).

6. **Avec élan, saut par-dessus une corde avec chute dans un cercle marqué.** (Varier la position du cercle: au début, près de la corde pour favoriser l'élévation du saut; plus tard, plus éloigné de la corde).

7. **Deux à deux. Course, faire bondir une balle dans un cercle.** (Groupes de deux ou quatre, une balle par groupe).

Note explicative.—Les joueurs courent autour d'un cercle et essaient de faire bondir la balle dans un petit cercle tracé à la craie (au centre). La balle est attrapée par le partenaire qui la lance à son tour. Compter les points.

8. **Avec sautilllements préliminaires, saut par-dessus une corde.** (Voir tableau 5, VI, N° 2).

JEUX

"Tag" chaîne.

Note explicative.—5 ou 6 trappeurs. Dès qu'un joueur est touché, il forme chaîne avec le trappeur qui l'a attrapé. Seul le trappeur de chaque extrémité de la chaîne peut attraper d'autres joueurs, à la condition que la chaîne ne soit pas brisée.

Toutefois, une chaîne peut encercler un ou plusieurs joueurs, les empêchant de s'échapper et permettant aux trappeurs extérieurs de les attraper. (Courtes durées). (Qui peut en attraper le plus dans un temps déterminé).

CONCOURS "Lançons la balle".

Note explicative.—Deux lignes, environ à 5 verges de distance, face à face. Les partenaires, deux à deux, se lancent la balle d'un côté à l'autre deux fois et changent de place en courant. (Répéter un nombre déterminé de fois).

— VII —

Marche libre, changer pour marche sur la pointe des pieds.

TABLEAU 9

PREMIÈRE PARTIE

— I —

ACTIVITÉS PRÉLIMINAIRES

1. **Course dans une direction; au signal, cloche-pied dans la direction opposée.**

Alterner entre marche libre et marche sur la pointe des pieds.

2. **Suivre le chef par équipes, changer les chefs et répéter.** Choix judicieux des activités. (Voir tableau 3, section I, N° 3). Les chefs marchent "à leur caprice", évoluant en zig-zag, etc, suivis de l'équipe.

Course à cadence établie, changer pour marche sur le bout des pieds ou sur les talons.

3. "Ici, Là, Où":—(à "Ici" et "Là", course dans la direction indiquée; à "Où", tous sautent ou courent sur place, avec haute élévation des genoux).

Course, changer pour course à longs pas en sautillant, puis marche accélérée.

4. Sauts écartés: 8 en avançant, 8 en reculant. (Voir tableau 7, I, N° 5).

5. 3 sautilllements; à 4, saut avec pieds écartés et volte-face (répéter sans pause).

6. Deux à deux. Partenaires joignent la main intérieure: 8 sautilllements suivis de 8 pas de galop de côté.

— II —

(a) Pieds fermés, flexion du corps en bas pour frapper le sol, alternativement de la main gauche et de la main droite.
Redressement progressif.

(b) Pieds fermés ou assis, jambes croisées, chute de la tête en arrière et redressement.

Marche "à quatre pattes" (libre); au signal, arrêter à la position "accroupis", puis extension et flexion des genoux.

Assis, jambes allongées, genoux rapprochés, flexion du corps en avant avec pressions rythmiques. (Les mains doivent essayer d'atteindre plus loin que les pieds). (Courtes durées).

(c) Pieds écartés, flexion du corps en bas, en tenant une main de chaque côté du pied gauche (droit). Pressions rythmiques pour saisir la cheville à chaque 5^e temps, approchant la tête près des jambes. (Voir tableau 7, II, (b)).

— III —

(a) Deux à deux (côte à côte, pieds écartés, face opposée, main en appui au niveau de l'épaule, bras libre élevé un peu en arrière, mouvement circulaire (moulinet) du bras extérieur. Volte-face et répéter de l'autre bras. (La position du départ prévient les mouvements du corps et empêche d'avoir le dos rond).

(b) Bras de côté. Flexion et extension des bras de côté, puis frapper les mains au-dessus de la tête et abaisser les bras de côté en un temps. Répéter flexion et extension, puis frapper les jambes et relever les bras de côté en un temps. (Le tout en 6 temps).

(c) Debout ou assis, jambes croisées. Mouvement circulaire des coudes 4 fois, extension des bras de côté en 4 temps.

— IV —

(a) Course du loup.

Note explicative.—Deux files. Les joueurs d'une équipe courent autour de leur partenaire de l'autre équipe et en suivant leur chef (à la queue leu leu) font le tour de toute l'autre file, puis courent autour de leur partenaire une autre fois et reviennent à leur place. (Intervertir les rôles).

Un pied de côté sur la pointe, bras de côté, élévation et abaissement rapide de la jambe en un temps.

Coucher dorsal. Élévation alternative de la tête et du genou pour toucher le genou avec le front (plusieurs fois), avec changement rapide à la position assis, jambes croisées.

- (b) Sautillements libres; au signal, changer de partenaire et terminer en cercle double. Deux à deux: pressions des genoux et sautilllements. Côte à côte, flexion à fond des genoux, joindre main intérieure (chaîne): pendant qu'un élève exécute 8 pressions des genoux, son compagnon exécute 4 pressions des genoux suivies de 4 sautilllements de façon à aller se placer de l'autre côté de son partenaire. (Répéter inversement).
- (c) Face à face. Cloche-pied avec élévation alternative des genoux autour de son partenaire (En 8 temps, commençant par la gauche, de façon à passer épaule droite à épaule droite, puis dos à dos). Course sur place avec haute élévation des genoux, en 8 temps. (Répéter le tout en commençant par la droite).
- Deux lignes bien distancées: sauts de lapin (ou sautilllements) pour aller toucher à son compagnon, revenir à sa place en courant puis se tenir sur une jambe (cigogne, étreinte d'un genou, etc.)

— V —

- (a) Pied fermés, un bras de côté, rotation du tronc et de la tête, le bras de côté pointant en arrière aussi loin que possible.

COMMANDEMENTS:

Pieds fer --- mez! Bras gauche (droit) de côté—éle --- vez! En regardant votre bras, corps à gauche—tour --- nez!

- (b) Pieds largement écartés. Une main sur la tête. Flexion du corps de côté pour toucher la cuisse du coude.
- (c) Pieds écartés. Coup de poing en avant avec rapide rotation du corps, alternativement à gauche et à droite.
- Assis, jambes croisées, dos au mur, mains sur les genoux, rotation du tronc et de la tête avec élévation d'un bras pour toucher le mur.

DEUXIÈME PARTIE

— VI —

ACTIVITÉS DE CLASSES

1. Alternativement, course (à quatre pattes, saut de lapin) sous une corde à faible hauteur, et saut par-dessus une corde (4 cordes ou plus à intervalles autour ou d'un côté à l'autre de la cour).

2. Avec trois pas, saut en avant, chute à la position "accroupis" avec doigts en appui au sol; redressement avec bond et répéter. (Pratiquer le départ sur chaque pied alternativement).

3. Départ rapide (un départ rapide est nécessaire pour toutes les courses et les jeux d'équipes).

PRATIQUES DE GROUPES

4. Lancer la balle (ou ballon) par-dessus une corde élevée. (Deux à deux, petite balle; ou, en groupes, petit ballon).

Note explicative:—Les joueurs lancent la balle à leurs partenaires du côté opposé et ceux-ci la leur retournent. La balle ne doit pas toucher le sol. Variation: Un côté essaie de faire bondir la balle sur le sol pendant que leurs adversaires tâchent de les en empêcher.

5. Roches dans un ruisseau. (Voir tableau 6, VI, 8). (Sauts de côté, pieds joints).

6. **Sauter par-dessus un petit cerceau, ou passer dans un grand, en courant.** (Partenaire roule le cerceau).

7. **Sauts à la corde, par groupes** (Balancer la corde d'un côté à l'autre, puis la faire tourner lentement ou rapidement).

8. **Sauter d'un pied à l'autre par-dessus une série d'objets de faible hauteur, finir en cercle en position "accroupis" avec doigts en appui.**

JEUX

Course à relais: sauter par-dessus une corde et lancer le ballon, (Requis: sac de fèves ou ballon et longue corde).

Note explicative.—Équipe en ligne. Le premier joueur, tenant le ballon, court en avant pour sauter par-dessus une corde à faible hauteur, fait volte-face, lance le ballon au 2^e joueur et court se placer à l'extrémité opposée à sa position initiale.

Chaque joueur en recevant le ballon fait de même.

Esquive-ballon (un seul joueur au centre. Requis: sac de fèves ou petite balle). Groupe de 6 ou 7 dont un au centre. Les joueurs sur la circonférence doivent attraper le camarade du centre avec l'objet employé dans ce jeu. Celui qui réussit à attraper le joueur du centre le remplace.

— VII —

Chute de la tête en avant et redressement.

TABLEAU 10

PREMIÈRE PARTIE

— I —

ACTIVITÉS PRÉLIMINAIRES

1. **Sautillements libres; au premier signal, former chaîne avec un compagnon et tourner sur place.** Au second signal, reprendre sautilllements libres.

2. **Course libre; au signal, chaque équipe court à son but.** Chacune exécute une activité différente (ex.—course sur place avec élévation des genoux, sautilllements avec bonds, course avec élévation des jambes tendues en avant, etc.). Au signal, faire une fois le tour de la cour (course) et revenir à son but. (Changer d'activité et répéter).

3. **Deux lignes bien distancées, face à face.** Courir autour de son partenaire (simultanément) et toucher le sol derrière la ligne. Répéter deux fois et terminer par course l'un vers l'autre afin de joindre les mains à celles du partenaire.

4. **Un pied de côté sur la pointe.** Cloche-pied avec balancement alternatif des jambes de côté.

5. **Sautillements avec bonds: deux sur place et deux de côté** (répéter sans arrêt vers la droite et vers la gauche). (Voir tableau 6, section I, N° 5).

Sur place: saut avec élévation progressive de la jambe tendue en avant (compter 6), position "accroupis" au 7^e temps, redressement avec bond.

7. **Sautillements: 4 en avançant, 4 de côté (vers la gauche), 4 en reculant, 4 de côté (vers la droite).**

— II —

- (a) **Pieds fermés ou assis, genoux élevés, pieds en appui, flexion de la tête en avant et redressement.**

COMMANDEMENTS:

Tête en avant—fléchis - - - sez! Redres - - - sez!

Assis, genoux élevés-écartés, pieds en appui, mains tenant les pieds, flexion du corps pour rapprocher la tête des chevilles.

- (b) **Pieds écartés. Flexion du corps en bas et pression pour toucher des deux mains, alternativement entre les pieds et une main en dehors de chaque pied. Redressement progressif.**
- (c) **Pieds fermés. Flexion de la tête d'un côté à l'autre. Course de côté à "quatre pattes" (pas d'écrevisse).**

— III —

- (a) **"Poison" (concours).** Quatre joueurs forment chaîne autour d'un cercle tracé avec de la craie. Tous tirent, essayant d'amener l'un ou l'autre des joueurs à dépasser la marque à la craie (il s'agit donc d'éviter de mettre le pied dans le cercle). Le dernier qui réussit à se maintenir sur ses marques est vainqueur.
- (b) **Élévation rapide des bras côté-haut pour frapper au-dessus de la tête et abaissement, en un seul mouvement.** (Regarder en haut au moment où les mains se frappent.)
- (c) **Mouvement circulaire d'un bras, finir en frappant la jambe.** (Compter 5 ou 7).

— IV —

- (a) **Saut en l'air avec élévation de genoux.**
Course avec jambe tendue en avant et bond.
Un bras de côté en appui au mur, mouvement circulaire libre de la jambe.
- (b) **Cercle double.** Chaque co-équipier du cercle extérieur court autour de son partenaire, rampe pour passer entre ses jambes, revient à sa place et fléchit à fond les genoux en joignant les mains à celles de son partenaire; pressions des genoux; au signal, redressement. (Intervertir les rôles et répéter).
Assis, un genou élevé, pied en appui, jambe allongée, mains sur les genoux. Changer rapidement de jambe; au signal, étreinte des deux genoux, pieds soulevés.
- (c) **Cloche-pied avec élévation alternative des genoux (libre); au premier signal, cloche-pied sur place avec élévation de la jambe en avant et coup de pied à la main (courte durée). Au second signal, continuer cloche-pied avec élévation alternative des genoux (libre); coup de pied à la main avec l'autre jambe.**
Coucher dorsal, bras de côté, élévation alternative des jambes avec coup de pied à la main opposée.

— V —

- (a) **Pieds écartés, un bras en diagonale, doigts en appui au mur, flexion du corps de côté avec élévation du bras côté-haut pour toucher à l'autre main.**
- (b) **Fente libre avec une main en appui ou appui horizontal.** Rotation du corps et de la tête avec balancement du bras-côté-haut (sans pause).
- (c) **Pieds largement écartés, une main sur la tête, flexion du corps de côté pour toucher la cuisse du coude.**

DEUXIÈME PARTIE

— VI —

ACTIVITÉS DE CLASSES

1. Course vers une extrémité de la cour, avec saut pour toucher des objets suspendus; pour revenir, course en passant sous une série de cordes en mouvement.

2. (Libre). Course autour de la cour. Faire bondir et attraper une balle à chaque cercle marqué. (Voir tableau 6, section VI, N° 3).

3. Course pour tous, avec saut par-dessus une corde (groupes en files de 6 ou 8).

PRATIQUES DE GROUPES

4. Sauter d'une élévation, chute à la position "accroupis" avec doigts en appui; redressement avec bond. (Voir tableau 5, section VI, N° 9).

5. Frapper le disque.

À cloche-pied sur le pied gauche (ou droit); changer de pied souvent. Les élèves tiennent un disque près du pied; à une distance déterminée, ils le frappent du pied sur lequel ils ont sauté. Plus tard, la même chose en évitant des obstacles.

6. Sautillements alternativement à gauche, puis à droite, et en avant par-dessus un espace marqué. (Voir tableau 6, VI, N° 5).

7. Frapper la cible. (Voir tableau 6, VI, N° 6).

8. Saut par-dessus une corde agitée en chenille. (Voir tableau 4, VI, N° 3).

Note explicative.—Corde en chenille: un bout est fixe tandis que l'autre est vivement secoué, de bas en haut, par un élève, causant un mouvement de vagues.

JEUX

- Course d'équipe: A) Sauts à la corde;
B) Faire rebondir une balle;
C) Course à relais, avec échange d'un objet.

Note explicative.—L'équipe est divisée en deux lignes "A" et "B", de chaque côté d'une ligne centrale "C".

"A" et "B" courent pour se rencontrer au point "C", échangent leurs objets et reviennent à leur propre ligne remettre l'objet au joueur suivant qui fait de même. Requis: drapeau, bâton ou sac de fèves.

Variation: Sans ligne centrale: l'échange se fait où les 2 joueurs se rencontrent.

Deux chiens et un os (un os par deux élèves).

Note explicative.—Ce jeu demande de la finesse et de l'initiative. Requis: sac de fèves, petit bâton ou tout autre objet (os). Par petits groupes de 6 ou 8 joueurs, les équipes sont placées face à face, chacune à 10 verges de distance d'une ligne centrale. Les "os" sont placés sur la ligne centrale.

Au signal, tous les joueurs s'élancent simultanément et essaient de ramasser l'os et de le rapporter à sa place sans avoir été touchés par l'adversaire. À moins que l'un des deux joueurs soit excessivement lent, les deux arriveront à l'os presque en même temps: feindre de le ramasser, tenir l'adversaire dans l'incertitude et finalement le prendre en défaut. L'équipe qui a le plus d'os gagne la partie.

— VII —

Files ouvertes, pratiquer bonne position.

TABLEAU 11

PREMIÈRE PARTIE

— I —

ACTIVITÉS PRÉLIMINAIRES

1. **Suivre le chef d'équipe** (Voir entre course, sautilllements, marche et course avec jambe tendue en avant). **Marcher pour retourner en files ouvertes et marquer le pas avec extension de la cheville.**

2. **Deux lignes** (une à chaque extrémité de la cour). Les élèves courent l'un vers l'autre, se rencontrent, tournent et reviennent toucher leur propre ligne, d'abord de la main droite, puis de la main gauche et finalement des deux mains.

3. **Tenir la balle en mouvement** (petits groupes de 5 ou 6 élèves).

Note explicative.—Requis: petit ballon, sac de fèves ou petite balle pour chaque groupe.

Au signal, les élèves, tout en courant à cadence régulière dans toutes les directions, se font des passes rapides afin de tenir la balle en mouvement.

On peut rendre le jeu plus difficile en plaçant deux ou plusieurs adversaires qui essaieront d'intercepter les passes. (Voir "Attrapons la balle", tableau 1, VI, N° 5).

Course, changer pour course à cadence ralentie. Marche accélérée dans toutes directions.

4. **Course libre: au signal, course vers la ligne centrale et joindre les mains à celles de son partenaire.** "Pauvre seul". (Voir tableau 1, jeux).

5. **Sautilllements: 4 en avançant, 4 vers la gauche, 4 en reculant, 4 vers la droite.**

6. **Marche libre; au signal, sauts écartés en frappant les mains au-dessus de la tête puis les cuisses.**

7. **Sautilllements sur place: 3 bas, 1 élevé (sans pause).**

8. **Saut avec écartement d'une jambe.** Commencer d'abord par 3, 4, ou 5 sautilllements bas, puis bond avec écartement de la jambe. (Plus tard seulement, saut avec écartement de la jambe).

Note explicative.—La jambe est rejetée de côté comme les pieds quittent la terre et est réunie avant de toucher terre.

— II —

(a) **Pieds fermés ou à genoux, assis sur talons, flexion légère du corps en avant.**

COMMANDEMENTS:

Corps en avant—fléchis --- sez! Redres --- sez!—

(Pousser hanches en arrière, pas de dos creux, fléchir aux hanches seulement, bras aux côtés).

Pieds fermés. Flexion du corps en bas avec mains derrière les genoux. Changements rapides entre coucher dorsal et assis, genoux élevés, pieds en appui avec étreinte des genoux.

- (b) **Pieds fermés.** Chute de la tête en avant avec pressions, en 3 temps Redressement en 3 temps. (Voir tableau 7, II, (a)).
Assis, jambes allongées, pieds ensemble. Flexion du corps en bas avec pressions rythmiques. (Voir tableau 9, II, (b)). Changer pour assis, genoux élevés, pieds en appui, bras droits avec doigts en appui de chaque côté. Frapper le sol, alternativement du bout des pieds, puis des talons.
- (c) **Pieds demi-écartés ou assis, jambes croisées.** Mouvements circulaires (roulement) libres de la tête.

COMMANDEMENTS:

Avec saut—pieds écar --- tez! Tête en avant—abais --- sez! Mouvement circulaire à gauche—commen --- cez! Tête redres --- sez!

Debout sur une jambe, saisir le bout de l'autre pied des deux mains et essayer de le rapprocher du front.

Coucher dorsal. Élévation alternative de la tête et du genou pour toucher le genou avec le front, avec changement rapide à la position "assis, jambes croisées".

— III —

- (a) **Pieds demi-écartés.** Mouvement circulaire d'un bras (compter 7).
(b) **Élévation des bras en diagonale.** (Mi-chemin entre position "bras de côté" et "bras en haut").

COMMANDEMENTS:

Bras mi-chemin—éle --- vez! Abais --- sez!

- (c) **Pieds fermés.** Balancement des bras en avant, en arrière et mouvement circulaire des bras avec élévation des talons.

COMMANDEMENTS:

Avant-arrière et cercle 1-2-3, etc.

Note explicative.—Les talons s'élèvent en même temps que les bras au mouvement circulaire.

— IV —

- (a) **Cloche-pied avec élévation alternative des genoux;** au signal, cloche-pied sur place avec élévation de la jambe en avant et coup de pied à la main.
Debout sur une jambe, flexion du bras en bas pour toucher le bout du pied alternativement de chaque main. (Libre).
- (b) **Course libre comme "homme de bois";** au signal, courir pour former deux lignes bien distancées, face à face, à la position "saut de corbeau" (Flexion à fond des genoux). Changer pour "accroupis", flexion et extension des genoux deux fois (4 temps), et revenir à position "saut de corbeau". Au signal, courir pour changer de place avec son partenaire et répéter.
- (c) **Deux équipes, en cercle.** Sautillements latéraux à gauche ou à droite; au signal, changer de place avec l'autre équipe et répéter. Élévation des talons, flexion à fond des genoux avec mains sur les genoux; frapper les mains au-dessus de la tête et les abaisser sur les genoux (plusieurs fois); redressement des genoux, abaissement des talons. Répéter. (Groupe libre ou en cercle (un ou plusieurs)).

— V —

- (a) **Pieds largement écartés, flexion du corps de côté pour toucher le sol.** (Voir tableau 4, section V, (b)).
- (b) **“Le scieur de bois”.** Deux à deux, pieds écartés, (ou assis, jambes croisées), coude droit fléchi, bras gauche allongé en avant, mains jointes, corps tourné à droite. **Rotation rapide du corps avec flexion et extension alternative des coudes.** (Les partenaires, de même taille, se tiennent à faible distance de façon à ce que la rotation du corps puisse se faire sans pencher le corps en avant ou en arrière. Mouvements énergiques, pas trop vite).
- (c) **Fente libre avec une main en appui. Rotation de la tête et du corps avec balancement du bras côté-haut (sans pause).**

DEUXIÈME PARTIE

— VI —

ACTIVITÉS DE CLASSES

- 1. **Cercle “Attrape” ou “Tag” en cercle.** (Voir tableau 8, VI, N° 3).
- 2. (Libre). Avec un pas, saut en avant, chute à la position “accroupis” avec doigts en appui; redressement avec bond et continuer.
- 3. **Sauter par-dessus la clôture et le fossé.** (Par équipes, suivre le chef. Course avec saut par-dessus une corde à faible hauteur pour franchir un espace marqué (clôture); saut en l’air avec chute au delà de la ligne marquée (fossé)).
- 4. **Groupes de trois: le joueur du centre essaie d’intercepter la balle. “Porc” dans le milieu ou “Touche-balle”.**

Note explicative.—Trois joueurs, un de chaque côté, un au milieu. Les autres, face à face, se lancent la balle pendant que le “porc” essaie de l’intercepter; s’il réussit, il change de place avec le joueur qui a lancé la balle.

Variation: si l’espace le permet, les joueurs peuvent courir librement; en ce cas, l’exercice devient extrêmement énergique.

PRATIQUES DE GROUPES

- 5. **Faire rebondir une balle dans un cercle.** (Groupes de 4 ou 5 joueurs, courant autour d’un cercle tracé à la craie, et faisant rebondir la balle, à l’intérieur du cercle, de l’un à l’autre; si la balle sort du cercle, arrêter et recommencer.— Plus le cercle est petit, plus l’exercice est difficile et plus il demande d’adresse).
- 6. **Sauter d’une élévation par-dessus une corde, le partenaire aidant.**
- 7. **Sautillements individuels** (Voir tableau 6, VI, N° 7).
- 8. **Course en cercle “Attrapons le ballon”.** (Sans joueur au centre: le ballon est lancé d’un joueur à l’autre).
- 9. **Saut par-dessus une corde agitée en chenille** (Voir tableau 10, section VI, N° 8).

JEUX

Esquive-ballon (en cercle).

Note explicative.—Classe divisée en 2 groupes: l'un autour du cercle, l'autre au centre. Les joueurs placés sur la circonférence doivent atteindre les camarades du centre qui évitent d'être touchés, en sautillant, en courant librement, etc. Un joueur touché se joint à ceux qui cherchent à atteindre les camarades qui restent au centre. Le dernier resté au centre est le vainqueur. Interdire de frapper à la tête. Les lanceurs se feront des passes rapides afin de surprendre les joueurs placés au centre.

Concours:—Pour lancer une balle:—Les deux joueurs se lancent leur balle en même temps, les balles se croisant en l'air.

Variations:—lancer la balle puis frapper les mains, tourner ou attraper la balle alternativement de la main gauche et de la main droite, etc.

— VII —

Marche libre, pratiquer bonne tenue.

TABLEAU 12

PREMIÈRE PARTIE

— I —

ACTIVITÉS PRÉLIMINAIRES

1. Course libre; au signal, former groupes de 5 pour "Renard et Oies".

Note explicative.—Un renard (trappeur) pour chaque groupe. 4 ou 5 élèves se tiennent par la queue, (bout de ruban ou de corde que chacun porte derrière lui, soit dans son collet, soit à la ceinture) à la suite de leur chef ("maman oie"). Le renard essaie de toucher au dernier joueur tandis que le chef de file s'efforce de l'en empêcher en tenant les bras élevés latéralement. Pendant ce temps, "la queue" saute de côté et d'autre toujours à la suite du chef. (Changer le renard et le chef puis répéter).

2. Chaque équipe dans un coin exécute une activité différente, i.e. sauttillements, cloche-pied avec haute élévation du genou, marche de côté sur le bout des pieds, course avec jambe tendue en avant. Au signal, changer de coin et d'activité. Marche pour former files ouvertes, puis marquer le pas avec extension de la cheville.

3. Course, changer pour course à cadence ralentie.

Alterner entre marche sur la pointe des pieds, marche et sauttillements. (Compter 8 pour chaque activité). (Par équipes, suivre le chef).

4. Sauts écartés avec volte-face à chaque 6^e temps (répéter sans pause).
(Voir tableau 7, section I, N° 5).

5. 3 sauttillements avec rebonds et écartement des jambes à chaque 4^e saut. (1-2-3: sauttillements, 4: saut avec écartement de la jambe).

6. 4 sauts les pieds écartés, 4 sauttillements en tournant un quart de tour à chaque saut.

— II —

(a) Pieds écartés. Flexion du corps en avant, puis en bas pour saisir les chevilles. Redressement progressif.

(b) Pieds fermés ou assis, genoux élevés, pieds en appui. Flexion de la tête en avant. Debout, en appui penché. Flexion du corps en bas pour toucher le bout des pieds. Redressement progressif.

Assis, genoux élevés, pieds en appui, chaque main sur le genou opposé. Rotation de la tête et du tronc avec élévation d'un bras de côté en diagonal pour pointer en arrière.

(c) Pieds écartés. Mouvement circulaire (roulement) de la tête (libre). (Voir tableau 2, section II, (c)).

"Marche de la cheville". (Voir tableau 8, section II, (b)).

— III —

- (a) "Poison" Concours. (Voir tableau 10, section III, (a)).
- (b) Bras en haut fléchis. Extension des bras côté deux fois, puis en bas une fois, compter 6.

COMMANDEMENTS:

Bras en haut—fléchis - - - sez! commen - - - cez! extension, fléchissement, extension, flexion, extension en bas, flexion.

- (c) Fente libre, une main en appui. Balancement du bras avant-haut (sans pause).

— IV —

- (a) Talons élevés. Flexion à fond des genoux avec mains sur les genoux: frapper les mains au-dessus de la tête et les abaisser sur les genoux (plusieurs fois). Deux à deux. Sautillements en faisant tourner son compagnon (à gauche et à droite) de la main droite, de la main gauche puis des deux mains. (En 8 temps pour chaque activité).

Coucher dorsal, étreinte d'un genou. Changement rapide de la jambe.

- (b) Course libre; au signal, un saut avec écartement des jambes et continuer la course.

Pied en avant sur la pointe. Cloche-pied alternativement en frappant le sol du bout de l'autre pied, puis en élevant le genou (4 fois sur chaque pied); 8 pas de course sur place avec haute élévation des genoux.

- (c) Deux lignes bien distancées, flexion à fond des genoux, mains sur genoux.

Six pressions des genoux, sauts de lapin en avançant; au signal, courir à sa place et prendre position "flexion à fond des genoux". (Répéter).

Deux à deux, coucher dorsal, genoux élevés, pieds en appui, tenant mains au-dessus de la tête. Élévation des jambes pour toucher la pointe des pieds du partenaire. (Les jambes forment une arche).

— V —

- (a) "Le scieur de bois". (Voir tableau 11, section V, (b)).
- (b) Pieds écartés, un bras en diagonale avec appui des doigts au mur. Flexion du corps de côté avec élévation du bras côté-haut pour toucher l'autre main. (Voir tableau 3, section V, (b)).
- (c) Pieds fermés. Rotation rapide du corps et de la tête avec balancement des bras de côté.

DEUXIÈME PARTIE

— VI —

ACTIVITÉS DE CLASSES

1. **"Tag" chaîne.** (Voir tableau 8, section VI, jeux).
2. **Course à toute vitesse, faire rebondir une balle.** (Mouvement de flanc; traverser la cour aller et retour, plusieurs fois).
3. **Esquive-balle.** (Trois joueurs, un au milieu. Les deux autres joueurs, face à face, essaient d'attraper celui du milieu qui saute afin d'éviter d'être touché par la balle).
4. **Deux à deux: saute-mouton** (pratique préparatoire). Un joueur se tient presque droit; l'autre, à distance d'environ 3 verges, court et saute des deux pieds en même temps, en se plaçant les mains sur le dos du camarade. Prendre un bon élan des deux pieds et sauter aussi haut que possible, les jambes écartées. Chute avec flexion à fond des genoux.

PRATIQUES DE GROUPES

5. **Saut en longueur, sans élan.** (Deux sauts consécutifs pour "voir qui atteindra le plus loin").
6. **Pratique pour lancer la balle.** (Une cible sur le mur, entre des cordes ou à travers les cerceaux).
7. **Sauts de l'échelle.** (Une "échelle", i.e. 5 ou 6 lignes parallèles placées à distances progressivement accrues; un cercle, plus loin que la dernière ligne, marqué pour chaque équipe. Alternativement, les joueurs courent pour monter dans l'échelle (sauter sur et entre cette série de ligne, saut élevé avec chute dans le cercle, à la position "flexion à fond des genoux". La chute est contrôlée).
8. **Avec pieds joints, saut de côté et en avant, par-dessus des cordes parallèles.** (Voir tableau 6, VI, N° 5).
9. **Course avec saut par-dessus une corde agitée en chenille.** (Voir tableau 10, VI, N° 8).

JEUX

"Attaquons la Tour" (plusieurs groupes). Requis: petit ballon et 3 souches attachées pour former une "tour" (ou porte) pour chaque groupe.

Les joueurs, par petits groupes, se placent à l'extérieur d'un cercle tracé à distance raisonnable de la tour et essaient de la renverser avec le ballon, soit en se le passant l'un à l'autre, soit en le lançant directement sur la "tour". Le joueur du centre (le défenseur) peut se servir de ses mains, de son corps ou de ses pieds pour défendre sa porte. Lorsqu'un joueur réussit à renverser la tour, il change de place avec celui du centre.

Passe-passe. Requis: une balle ou un sac de fèves pour chaque équipe.

Deux lignes parallèles distancées d'environ 10 pieds. Les joueurs sont divisés en équipes égales qui se forment en file, le chef face à son équipe.

Au signal, le chef passe la balle, fait le tour de la file en courant, revient à sa place, remet (lance) la balle au chef et prend la position "accroupis" afin de ne pas mettre obstacle au chef qui doit lancer la balle au joueur suivant.

Le dernier joueur de chaque file, après avoir complété sa course, revient à sa place et lance la balle au chef.

L'équipe qui finit la première gagne la partie.

Course, tous contre tous en lançant une balle et en l'attrapant ou en faisant rebondir une balle.

— VII —

Flexion du corps en bas pour toucher le bout des pieds; redressement progressif.



TABLEAU 13

PREMIÈRE PARTIE

— I —

ACTIVITÉS PRÉLIMINAIRES

1. **Course avec saut par-dessus les espaces marqués.** (Voir tableau 7, section I, N° 3). **Alternier entre marche libre et course sur place avec haute élévation des genoux.**

2. **Deux lignes bien distancées. Course de côté.**

Deux à deux. Varier entre sautilllements (joindre main intérieure) et pas de galop de côté (joindre les deux mains) (compter 8 pour chaque exercice).

3. **Course en cercle "Attrapons la balle"** (grands cercles, lancers plus longs) (Voir tableau 1, VI, N° 5).

Course avec jambe tendue en avant et bond, volte-face au signal. (Par équipes, suivre le chef).

Alternier entre marche et marche sur la pointe des pieds ou sur les talons. Retourner en files ouvertes et marquer le pas avec extension de la cheville.

4. **Sauts écartés, avec volte-face à chaque 6^e temps (répéter sans pause)** (Voir tableau 7, section I, N° 5).

5. **Pieds écartés. Saut pour frapper les talons et rebond.**

6. **Sautilllements latéraux sur un pied en frappant le sol du bout de l'autre pied (jambe bien allongée et cheville tendue).** 4 à gauche, 4 à droite et alternativement à gauche, puis à droite en comptant 4 (*droite 1-2-3-4-, gauche 1-2-3-4, droite, gauche, droite, gauche*).

7. **Sautilllements latéraux avec rebonds alternativement à gauche, puis à droite.**

— II —

(a) **Pieds écartés, mains sur les hanches, flexion du corps en avant, puis flexion en bas avec mains derrière les genoux. Redressement progressif.**

(b) **Pieds fermés ou assis, jambes croisées. Chute de la tête en arrière et redressement. Course sur place avec haute élévation des genoux; au signal, se tenir sur une jambe, saisir le bout de l'autre pied des deux mains et le rapprocher du front. Changer pour course sur place et répéter.**

Assis, jambes croisées. Rotation de la tête et du tronc d'un côté à l'autre pour toucher le sol des deux mains, en arrière et aussi loin que possible.

Pied en avant (libre). Flexion du corps en bas. Pressions rythmiques pour saisir la cheville du pied en avant. Redressement progressif.

— III —

- (a) **Mouvement circulaire du coude:** 4 fois coude droit, 4 fois coude gauche, puis extension des bras de côté deux fois (compter 4).
- (b) **Bras en diagonale.** Abaissement des bras pour frapper les jambes et élévation à la position du départ en un seul temps.
- (c) **Flexion et extension des bras, puis frapper au-dessus de la tête et abaisser les bras en un seul mouvement** (compter 3). Répéter flexion et extension, puis frapper les jambes et relever les bras de côté en un seul mouvement. (Compter 3).
- (d) **Concours: se pousser.**

Note explicative.—Deux à deux, face à face. Chacun tient les deux bras élevés au-dessus de la tête. Au signal, chacun pose le pied gauche (droit) en avant et presse les paumes sur celles de son adversaire, le poussant pour essayer de lui faire perdre du terrain. Dès qu'un des deux adversaires a dépassé sa marque, il est vaincu.

— IV —

- (a) **Sautillements libres:** au signal, joindre les mains à celles du partenaire et tourner sur place. (Répéter en changeant de partenaire à chaque fois). **Pied en avant sur la pointe.** Deux à deux ou en ligne: former chaîne. **Élévation de la jambe en avant, alternativement à faible hauteur, avec légère élévation des talons à la haute élévation.** (Bas, haut, talons, 1 et 2 et 1 et 2, etc.)
Saut en l'air avec un quart de tour (à droite ou à gauche).
Deux à deux, assis, genoux élevés, pieds en appui. (Les pieds touchent ceux du voisin et les mains sont jointes aux siennes). **Chute du corps alternativement en arrière et en avant.** (Voir tableau 4, section III, (a)).
- (b) **Course libre avec jambe tendue en avant; changer pour marcher avec arrêt sur le bout des pieds; flexion à fond des genoux et pressions; au signal, un saut dans une direction (libre) puis continuer pressions des genoux** (répéter deux ou trois fois); marche libre; au signal, répéter le tout.
- (c) **Face à face. Cloche-pied avec élévation alternative des genoux, autour de son partenaire.** (En 8 temps. Commencant par la gauche, de façon à passer épaule droite à épaule droite, puis dos à dos). **Course sur place avec haute élévation des genoux en 8 temps.** (Répéter le tout, en commençant par la droite).
Deux lignes bien distancées. Saut de lapin, cloche-pied, course du singe, etc., pour aller toucher à son partenaire, revenir à sa place en courant, bonne tenue.
Pied en avant sur la pointe. Élévation et abaissement du genou.
Coucher dorsal. Redressement rapide sans toucher le sol avec les mains. (Répéter plusieurs fois).

— V —

- (a) **Marche de l'écrevisse.** (Marche de côté, à quatre pattes). **Pieds écartés.** Coup de poing en haut, alternativement à droite et à gauche avec légère flexion du corps de côté.

- (b) **Pieds écartés.** Flexion du corps en bas pour toucher le côté extérieur de la cheville avec la main opposée.
- (c) **Pieds fermés.** Rotation rapide du corps et de la tête avec balancement des bras de côté.
- (d) **Courir autour de la main.** (Flexion à fond des genoux une main de côté en appui sur le sol: course autour de la main et redressement. Répéter de chaque côté alternativement).

DEUXIÈME PARTIE

— VI —

1. **Course avec saut, alternativement par-dessus une corde à faible hauteur puis pour toucher un objet de la tête.** (Par équipes, suivre le chef).
2. **Deux à deux: course pour changer de balle avec son partenaire, en la faisant bondir.** (Voir tableau 11, section VI, jeux: concours pour lancer une balle).
3. **Avec trois pas, saut en avant, chute à la position "flexion à fond des genoux"; redresser avec bond et répéter.** (Pratique libre).

PRATIQUES DE GROUPES

4. **Esquive-balle.** (Trois joueurs: voir tableau 12, VI, N° 3).
5. **Sautillements sur un pied jusqu'à une ligne puis sauter par-dessus un espace marqué, chute à la position "flexion à fond des genoux" et redressement avec bond.**
6. **Sauter par-dessus la corde balancée.**
 Note explicative.—Requis: une corde assez longue au bout de laquelle est attaché un petit sac de fèves, etc. En cercle; le maître, au centre, raccourcit la corde et la fait balancer en rond, en allongeant jusqu'à ce qu'elle passe sous les pieds des enfants pendant qu'ils sautent. Pendant quelque temps, ce saut devrait être pratiqué avec une corde basse, le sac touchant le sol.
7. **Frapper la cible.**
 Note explicative.—Course en cercle de 6 ou 8 élèves par groupe, autour d'une cible, essayant de frapper la cible avec un petit ballon, ou de faire passer le ballon dans un cerceau ou d'attraper un objet suspendu, etc.
8. **Deux à deux, saut de lapin à travers un cerceau tenu par le partenaire.**

JEUX

Attaquons la "Tour". (Voir tableau 12, section VI, jeux).

Concours: Course pour lancer la balle.

Note explicative.—Deux files ("A" et "B"), environ à 5 verges de distance. Le premier joueur "A" lance la balle (ballon) au premier joueur "B", qui la retourne au deuxième joueur "A", qui la lance au deuxième joueur "B", et ainsi de suite.

— VII —

Marche libre; changer pour marche sur le bout des pieds.

TABLEAU 14

PREMIÈRE PARTIE

— I —

ACTIVITÉS PRÉLIMINAIRES

1. Course libre; au signal, les chefs essaient de toucher autant d'élèves que possible dans un temps déterminé. (Changer chefs et répéter).

Alternen entre course à cadence établie et marche accélérée.

2. Équipes de deux. Course libre: chaque co-équipier, à tour de rôle, frappe la balle dans la direction de son compagnon. La balle doit toucher le sol avant d'être retournée (comme au tennis).

Course libre avec bond à chaque 5^e mouvement.

3. Suivre le chef. (Voir tableau 9, section I, N° 2).

Alternen entre marche libre et marche sur les pointes des pieds ou sur les talons.

4. Deux sautillements avec rebonds, saut avec écartement des jambes.

5. Pied de côté sur la pointe. Cloche-pied avec balancement alternatif des jambes de côté.

6. Deux sautillements bas sur place et saut en l'air avec écartement des pieds.

7. Pied de côté sur les pointes. Saut avec balancement alternatif des jambes de côté.

— II —

(a) Pieds fermés, tête tournée à gauche. Rotation de la tête à gauche et à droite avec pause à chaque 4^e temps.

Pieds écartés. Flexion du corps en bas. Pressions rythmiques pour toucher des deux mains alternativement entre les pieds et une main en dehors de chaque pied. Redressement progressif.

(b) Cloche-pied sur place avec élévation alternative des genoux.

Flexion du corps en bas avec élévation du genou pour toucher le front. (Répéter plusieurs fois avec la même jambe).

(c) Pieds écartés, mains hanches. Flexion du corps en avant, puis flexion en bas avec pressions rythmiques pour saisir les chevilles. Redressement progressif.

"Accroupis", une jambe tendue en arrière. Saut pour changer de jambe,

COMMANDEMENTS:

Avec saut—jambe—chan - - - gez! 1-2 etc.

— III —

(a) Pieds fermés, corps légèrement fléchi en avant, mains sur les cuisses. Balancement d'un bras avant-haut. (Répéter plusieurs fois de chaque bras).

- (b) **Élévation des bras côté-haut pour frapper au-dessus de la tête et abaissement pour frapper les cuisses (le tout deux fois), puis flexion et extension des bras de côté une fois (compter 6 en tout).**
Fente libre avec une main en appui. Balancement avant-haut d'un bras (5 ou 7 fois). Répéter plusieurs fois, changer de pied et répéter avec le bras opposé).
- (c) **Mouvement circulaire du coude: 4 à droite, 4 à gauche, puis 4 des deux coudes.**

— IV —

- (a) **Deux files bien distancées. Pas de galop de côté pour changer de place avec son partenaire.**
Pied en arrière sur la pointe. Balancement du pied avant-arrière, sans pause. (Former chaîne).
Assis, genoux élevés, pieds en appui, mains sur les genoux. Marquer le pas avec les pieds; au signal, étreinte des genoux, pieds soulevés.
- (b) **Sautillements: 8 vers la gauche, 4 vers le centre, 4 en reculant, 8 vers la droite. (Un ou plusieurs cercles).**
Talons élevés. Bras de côté. Flexion à fond des genoux: frapper les genoux et relever les bras de côté, plusieurs fois. Redressement.
Coucher dorsal. Élévation alternative de la tête et du genou pour toucher le front.
- (c) **Course en avant et de reculons; changer de direction au commandement et arrêts fréquents sur le bout des pieds, au signal.**
Former chaîne en ligne. Mouvement circulaire de la jambe avec genou élevé.

— V —

- (a) **“Le scieur de bois”. (Voir tableau 11, section V, (b)).**
- (b) **Pieds écartés. Flexion du corps en bas pour toucher un pied avec la main opposée (sans pause). (Répéter sans arrêt, alternativement à gauche et à droite).**
- (c) **Pieds écartés. Flexion du corps de côté en glissant la main le long de la jambe et redressement. (Répéter plusieurs fois à gauche et à droite).**
Assis, genoux élevés rapprochés, pieds en appui, mains sur le genou opposé.
Rotation du corps et de la tête avec élévation des bras côté-diagonal pour pointer en arrière.

DEUXIÈME PARTIE

— VI —

ACTIVITÉS DE CLASSES

- 1. Course avec sauts par-dessus une série de cordes à faible hauteur.**
- 2. Saute-mouton. (Deux à deux, pratique préparatoire. (Voir tableau 12, VI, N° 4).**
- 3. “Partenaires” (Par équipes. Voir tableau 15, I, N° 4).**

PRATIQUES DE GROUPES

4. En cercle: "Faisons rebondir la balle".

(Requis: une balle de tennis pour chaque groupe) 4 ou 5 joueurs autour d'un cercle de 3 ou 4 pieds de diamètre. Ce jeu consiste à faire rebondir la balle d'un joueur à l'autre, aussi longtemps que possible. Pour être valide, la balle doit être frappée au premier bond et à l'intérieur du cercle.

(Varier le bond: bas, élevé, à un certain angle., etc).

5. Sautillements individuels ou par groupes avec une longue corde. (Voir tableau 6, VI, N° 7).

6. Sauts de l'échelle. (Voir tableau 12, VI, N° 7).

7. Lancer la balle par-dessus une corde élevée, deux à deux ou en groupe de 4 ou 6 joueurs. (Voir tableau 9, VI, N° 4).

8. "Retournons la tortue" (Deux à deux).

Note explicative.—Un enfant à la position coucher dorsal ou coucher abdominal, jambes écartées; son compagnon essaie de le retourner sans le glisser sur le sol. La "tortue" résiste en tenant le corps rigide.

9. "Charrette" (faire la roue). Pratique libre.

Note explicative.—Le corps est jeté vivement d'un côté, et au moment de la flexion, les mains, avec doigts pointant en arrière, sont placées alternativement sur le sol à la même distance qui sépare les épaules; au même moment, les jambes décrivent un demi-cercle pour passer verticalement au-dessus de la tête et tomber à la position "pieds écartés". Pratique préparatoire: debout sur les mains.

JEUX

Course à relais. Sauter par-dessus un bâton. Requis: un bâton pour chaque équipe.

Note explicative.—Six joueurs en file, entre deux lignes A et B, face à face à la ligne A. Le premier joueur, bâton en main, court toucher à la ligne A, revient et tenant le bâton bas et parallèle au sol, court le long du flanc droit de son équipe, les autres joueurs sautant l'un après l'autre par-dessus le bâton; il touche à la ligne B, court remettre le bâton au joueur suivant, et va se placer à la fin de la file. Chaque joueur fait de même. Lorsque le dernier joueur a complété sa ronde, il remet le bâton au premier.

Esquive-ballon (Variation).

Note explicative.—Deux groupes: l'un autour du cercle, l'autre au centre. Ce sont les joueurs à l'intérieur du cercle qui essaient d'atteindre leurs camarades placés sur la circonférence. (Voir tableau 11, VI, jeux).

Concours pour lancer la balle.

(Deux à deux. Les joueurs sont placés sur deux lignes parallèles, face à face. Les joueurs se lancent la balle et l'attrapent d'une main ou des deux mains. La balle doit toucher le sol (bondir) avant d'être attrapée).

— VII —

Chute de la tête en avant et redressement.

TABLEAU 15

PREMIÈRE PARTIE

— I —

ACTIVITÉS PRÉLIMINAIRES

1. Course, changer pour course à cadence ralentie. En cercle: marche de côté sur le bout des pieds, augmentant graduellement la cadence jusqu'à pas de galop; au signal, saut en l'air et chute à la position "accroupis" avec appui des doigts sur le sol. Redresser avec bond et répéter dans direction opposée.

2. Course pour passer entre les jambes de son compagnon. (Voir tableau 8, section I, N° 4).

Course en avançant; au signal, en reculant (groupe libre).

3. Course de côté à travers la cour.

Alternier entre sautilllements, sautilllements (élèves trois à trois) et pas de galop de côté. (élèves trois à trois, formant cercle).

4. "Partenaires". Équipe de deux. Chaque joueur choisit son partenaire. Les co-équipiers essaient de faire le plus grand nombre possible de passes avec la balle (une équipe à la fois). Tout autre joueur essaie d'intercepter la balle, et, s'il réussit, il choisit son partenaire et c'est au tour de cette équipe à faire des passes.

Varier entre course libre et course sur place avec haute élévation des genoux.

5. Cloche-pied sur place avec haute élévation du genou et balancement alternatif des bras. (Comme le genou droit est élevé, le bras gauche est balancé en avant et le bras droit, en arrière, etc.).

6. Sautilllements: 8 en avançant, 8 en reculant.

7. Sautilllements latéraux sur un pied en frappant le sol du bout de l'autre pied (jambe bien allongée, cheville tendue): 4 sur chaque pied, puis deux, et changer de pied (compter 4).

COMMANDEMENTS:

Gauche, gauche, gauche, gauche; droit, droit, droit, droit; gauche, gauche, droit, droit; gauche, droit, gauche, droit.

8. Cloche-pied avec balancement alternatif des jambes (en files avec mains en appui aux épaules).

— II —

(a) Pieds fermés ou assis, genoux élevés, pieds en appui. Chute de la tête en arrière et redressement.

(b) Pied en avant (libre). Flexion du corps en bas avec pressions rythmiques pour saisir la cheville du pied en avant. Redressement progressif.

- (c) **Pieds écartés, mains sur hanches (aine).** Flexion du corps en avant, puis flexion en bas avec mains derrière les genoux (sur les mollets). Redressement progressif.

Assis, jambes allongées, flexion du corps en bas avec pressions rythmiques, (Voir tableau 9, II (b)).

Assis, genoux élevés, pieds en appui, une jambe allongée, doigts en appui de chaque côté. Changement rapide de la jambe.

- (d) **Pieds écartés, mouvement circulaire (roulement) libre de la tête.**

Flexion du corps en bas avec élévation du genou pour toucher le front. (Répéter plusieurs fois avec chaque jambe).

— III —

- (a) **Élévation des bras côté-haut pour toucher le bout des doigts au-dessus de la tête, puis abaissement pour frapper les jambes** (bras bien allongés, corps immobile).

- (b) **Pieds fermés.** Balancement du bras en avant, en arrière et mouvement circulaire des bras avec élévation des talons; deux fois, puis mouvement circulaire des bras avec saut (4 fois).

- (c) **Fente libre avec une main en appui.** Balancement du bras avant-haut (sans pause, 5 ou 7 fois).

- (d) **Bras en haut fléchis.** Extension du bras à mi-chemin, flexion lente du corps. (Comme si le corps rencontrait de la résistance, ne pas plier les coudes, mouvement pas trop lent).

— IV —

- (a) **Avec trois ou cinq pas, saut en avant (libre).** (Surveiller la chute). Mouvement circulaire de la jambe avec genou élevé.

- (b) **Pas de galop de côté, au signal, changer de direction** (Formation libre ou un ou plusieurs cercles).

Genoux à fond fléchis; bras de côté. Frapper les genoux avec les mains (ou frapper les mains au-dessus de la tête) et revenir à bras de côté (plusieurs fois). Cloche-pied avec volte-face sur place (bras souples) (quatre fois) et terminer à bras de côté.

Coucher dorsal. Élévation alternative de la tête et du genou pour toucher le front.

- (c) **Cloche-pied libre avec haute élévation du genou et balancement des bras pour aider** (Groupe 1).

Pieds en avant, sur la pointe.

Balancement (sans pause) de la jambe avant-arrière avec balancement libre des bras arrière-avant et légère élévation du talon (bras droit avant et bras gauche arrière au moment où la jambe est balancée en avant).

- (d) **Marche sur le bout des pieds, pressions des genoux et redressement des genoux** (3 temps pour chaque activité, cadence uniforme).

COMMANDEMENTS:

Marche, 2 - 3 — pression - 2 - 3 - redressement—2 - 3.

Deux lignes bien distancées, face à face.

Cloche-pied sur place avec élévation alternative des jambes en avant, puis course avec jambe tendue en avant pour changer de place avec son partenaire.

— V —

- (a) **Coucher dorsal, genoux élevés, pieds en appui. Élévation des genoux.** (Élever les deux genoux aussi haut que possible, et les abaisser sans bruit). **Pieds écartés. Rotation du corps et de la tête d'un côté à l'autre en cadence.**
- (b) **Pieds fermés, Bras avant, Poings en contact. Tir à l'arc,** (files ouvertes, face à face; voir tableau 1, V, (a)).
- (c) **Deux à deux, côte à côte, face opposée, mains en appui aux épaules ou en lignes, avec mains en appui aux épaules, ou bras en avant avec mains en appui au mur. Sautillements sur place avec rotation des hanches alternativement vers son partenaire, puis en s'en éloignant** (garder les épaules droites, en avant).

DEUXIÈME PARTIE

— VI —

ACTIVITÉS DE CLASSES

1. **Avec élan (course) saut en hauteur, puis en longueur** (Deux élèves tiennent une corde de chaque main, à deux ou trois pieds de distance).
2. **Course avec bond par-dessus les espaces marqués.**
3. **Course pour lancer la balle** (Deux à deux; voir tableau 13, VI, jeux).

PRATIQUES DE GROUPES

4. **Sauter par-dessus la corde balancée.** (Voir tableau 13, VI, N° 6).
5. **Pratique: sautilllements avec saut.**

Note explicative.—L'enfant sautille sur une ligne, élève un pied et saute aussi loin que possible, retombant sur la jambe qui a été élevée, prend un pas en avant de l'autre jambe et saute, avec chute sur les deux pieds. ("Voir qui atteindra le plus loin").

6. **Culbute en avant.** (Maître en charge. Requis: un matelas).

7. **Frapper la cible.** En cercle: course pour lancer la balle dans cerceau suspendu ou attraper un ballon ou tout autre objet suspendu. (Voir tableau 13, VI, N° 7).

8. **“Retournons la tortue”.** (Voir tableau 14, VI, N° 8).

9. **Exercice préparatoire à la position “debout sur les mains”** (Accroupi, lançant vivement une jambe arrière-haut (ruade). (Deux à deux: Un enfant se tient tout près de son partenaire, afin de lui éviter de tomber trop loin en avant).

JEUX

Course à relais: ramper sous une corde et saut de lapin par-dessus une autre.

Note explicative.—Requis: 4 longues cordes à faible hauteur.

Les joueurs sont placés en file, à une extrémité de la cour. Le premier joueur court jusqu'à la première corde, passe en dessous (à quatre pattes), puis, par sauts de lapin, sautille jusqu'à la deuxième corde et saute par-dessus; il répète la même chose pour les deux autres cordes, court toucher au mur et revient à sa place (exécutant la même chose que pour l'aller), court toucher au deuxième joueur et va se placer à la fin de la file.

Chaque joueur fait de même.

“TAG” mains jointes.

Note explicative.—Plusieurs trappeurs, chacun les mains jointes. Lorsqu'un joueur est touché, il joint les mains à celles du trappeur de manière à former un cercle auquel viendront se joindre tous ceux qui seront attaqués.

Les joueurs sont attrapés s'ils sont touchés par toute la partie du corps d'un trappeur, pourvu que les mains soient jointes ou que le cercle ne soit pas brisé.

— VII —

Marquer le pas avec extension de la cheville.

TABLEAU 16

PREMIÈRE PARTIE

— I —

ACTIVITÉS PRÉLIMINAIRES

1. Course avec saut par-dessus les espaces marqués. (Voir tableau 7, I, N° 3).
Alternier entre course et course sur place avec haute élévation des genoux.
2. "Un contre trois". (Voir tableau 9).
Course, au signal, saut en l'air avec volte-face et reprendre la course dans la nouvelle direction.
Marche; au signal, volte-face.
3. Tenir la balle en mouvement. (Un ou deux trappeurs). (Voir tableau 11, I, N° 3).
Alternier entre marche à cloche-pied avec élévation du genou et marche à cloche-pied avec élévation de la jambe en arrière.
4. "Pauvre seul". (Voir tableau 1, VI, jeux).
Sautillements libres; au signal, faire tourner son compagnon à l'aide de la main et continuer sautilllements.
5. Sautillements avec volte-face à chaque 5^e temps et retomber à flexion à fond des genoux. Redresser avec bond et reprendre sautilllements.
6. Saut avec écartement de la jambe et rebond. (Voir note explicative, tableau 11, I, N° 8).
7. (Pieds écartés).—Sautillements (en avançant) sur un pied en frappant le sol (en avant) du bout de l'autre pied; quatre fois sur chaque pied (compter 8), puis cloche-pied avec balancement alternatif de la jambe de côté (compter 8).
8. Sauts avec croisement des pieds: deux avec rebonds, deux sans rebonds, puis un autre avec rebonds.

Note explicative.—Même cadence que pour sautilllements. Le pied gauche et le pied droit se croisent alternativement à chaque saut, "en l'air" et par en avant. Donc, lorsque les pieds touchent le sol (chute) ils doivent être croisés et les genoux l'un près de l'autre.

— II —

- (a) Pieds fermés. Flexion du corps en bas avec mains derrière les genoux.
Accroupis, doigts en appui:—Avec bonds, passer rapidement de la position "accroupis" à la position "pieds écartés", en se tenant sur le bout des pieds, avec bras à mi-chemin (répéter plusieurs fois).
- (b) Pied en avant (libre). Flexion du corps en bas avec pressions rythmiques pour saisir la cheville du pied en avant.

- (c) **Pieds fermés ou assis, jambes croisées.** Pression de la tête en arrière. Accroupis, une jambe tendue en arrière. Avec saut, changer de jambe. **A genoux, assis sur talons.** Flexion du corps pour placer la tête sur les genoux. Redressement progressif.
À genoux, assis sur talons. Alternier entre assis sur les talons et assis sur le sol alternativement à gauche, puis à droite des talons (les mains ne touchent pas le sol).

— III —

- (a) **Deux à deux côte à côte, pieds écartés, face opposée, mains en appui aux épaules.**
Balancement d'un bras avant, en arrière et en haut (deux fois) **puis mouvement circulaire (moulinet) du bras 4 fois.** (Répéter plusieurs fois de chaque bras).
 (b) **Bras en diagonale.** Flexion des bras, extension à mi-chemin, puis abaissement pour frapper les jambes et relever les bras à la position de départ en un mouvement. Répéter en comptant 3.
 (c) **Pieds demi-écartés, un bras élevé.** Balancement du bras en haut pour changer de bras.

COMMANDEMENTS:

*Avec saut—pieds demi-écar --- tez! Bras gauche—avant—haut éle --- vez!
 Bras chan --- gez! (Corps et têtes immobiles).*

— IV —

- (a) **Un ou plusieurs cercles.** Pas de galop de côté; au signal, arrêt sur le bout des pieds, se tenir sur une jambe avec l'autre jambe élevée en arrière, "saut en l'air" avec volte-face et chute sur le même pied. (Bras libres souples pour garder l'équilibre).
 (b) **Avec 5 ou 7 pas, saut en avant** (surveiller la chute), **redressement avec bond et continuer.** (Libre).
Pied-avant sur la pointe, bras de côté. Élévation et abaissement du genou.
Coucher dorsal, étreinte d'un genou. Changer rapidement de jambe.
 (c) **Course libre; au signal, quatre sauts sur place avec élévation des genoux et rebonds, puis reprendre la course libre.** Balancement sans arrêt de la jambe avant-arrière avec balancement libre des bras avant-arrière. (Voir tableau 15, IV, (c)).

— V —

- (a) **Coucher dorsal, genoux élevés, pieds en appui.** Élévation des genoux (pieds soulevés), extension puis flexion des jambes et abaissement pour revenir à la position de départ. (Répéter en quatre temps).
Fente libre avec une main en appui. Rotation du corps et de la tête avec balancement du bras de côté — haut (sans pause).

- (b) **Souque à la corde d'une main.** (Sautillements sur un pied, changer souvent). (Deux lignes au centre de la cour, face à face, main droite jointe à celle du compagnon; pied (droit ou gauche) en fente en avant, rapproché de celui du partenaire, bras extérieur de côté pour aider à maintenir l'équilibre).
- (c) **Pieds largement écartés, une main sur la nuque.** Flexion du corps de côté pour toucher la cuisse du coude.

DEUXIÈME PARTIE

— VI —

ACTIVITÉS DE CLASSES

1. **Sauter par-dessus la clôture et le fossé.**
2. **En cercle. Course avec saut par-dessus une corde.** (Deux groupes).
Note explicative.—Deux joueurs, l'un au centre du cercle et l'autre à l'extérieur tiennent une corde; celui de l'extérieur court vers la gauche pendant que les joueurs sur la circonférence courent vers la droite pour sauter par-dessus la corde.
3. **Avec trois pas, saut en avant.** (Libre. Sauter aussi haut que possible. Chute contrôlée).

PRATIQUES DE GROUPES

4. **Touche — balle** (Deux équipes de 4 joueurs).
Note explicative.—Chacun des joueurs de l'équipe A (placée en losange) est flanquée d'un joueur de l'équipe B.
Les joueurs de l'équipe A se lancent la balle de l'un à l'autre, pendant que ceux de l'équipe B essaient de l'intercepter. Essayer de faire le plus grand nombre de passes consécutives.
5. **Avec élan (course), saut oblique en hauteur, par-dessus une corde.**
Note explicative.—Course en diagonale. Le saut est exécuté de la jambe la plus éloignée de la corde; lancer l'autre jambe tendue en avant, et chute sur cette jambe avec légère flexion du genou et de la cheville, puis continuer la course (courte distance).
6. **Frapper la cible.**
7. **Saut en hauteur sans élan, par-dessus une corde.**
8. **Sauts à la corde** (individuels ou en groupe). (Voir tableau 5, VI, N° 10).

JEUX

Balle-chasseur (libre). (Les chasseurs doivent avoir quelque marque distinctive. Se joue comme "Esquive-ballon en cercle", excepté que les élèves courent librement (toutes directions) dans la cour. (Voir tableau 11, VI, jeux).

Course, tous contre tous, en frappant une balle en l'air, de la main (la balle est frappée de main à main avec la paume).

— VII —

Élévation des talons avec élévation des bras de côté.

TABLEAU 17

PREMIÈRE PARTIE

— I —

ACTIVITÉS PRÉLIMINAIRES

1. **Cloche-pied avec saut en avant** (sauter aussi loin que possible) (petit saut sur pied gauche, jambe droite élevée puis saut en avant, chute sur pied droit, un pas en avant, petit saut sur pied droit, jambe gauche élevée, puis saut en avant pour retomber sur les deux pieds).

Deux à deux. 8 sautilllements, 16 pas de galop de côté; 8 face à face, puis 8, dos à dos. (Joindre ou non les mains).

2. **“Attaque et défense”.**

Note explicative.—Groupes de quatre (deux équipes de deux joueurs). Course. Une équipe (défenseurs) essaie d'éluder la poursuite de l'autre équipe (ennemis) qui doit se tenir à distance d'un bras de façon à ce qu'au coup de sifflet celle-ci puisse toucher à ses adversaires (intervertir).

Course, course avec haute élévation des genoux et marche (En une série, un certain nombre de fois).

3. **Course (libre) avec jambe tendue en avant et bond; au signal, saut en l'air avec élévation des genoux et rebond** (ou saut les pieds écartés avec balancement des bras, ou sautilllement avec chute à la position “accroupis” et redressement avec bond, etc.) **un certain nombre de fois et reprendre course avec jambe tendue en avant.**

Alterner entre marche et marche sur la pointe des pieds ou sur les talons. Retourner en files ouvertes et marquer le pas avec extension de la cheville.

4. **Deux lignes bien distancées. Course pour passer entre les jambes de son compagnon et sauts de crapaud au retour.** (Voir tableau 8, I, N° 4).

Deux à deux, mains jointes; course en avançant puis en reculant.

5. **Sauts écartés avec rebond au 6° temps, cloche-pied avec élévation alternative des genoux.**

6. **Pied de côté sur la pointe — Cloche-pied avec balancement alternatif de la jambe de côté (compter deux) puis bond avec haute élévation de la jambe.** (1 - et - 2, et 1 - et 2, et bond).

7. **Trois sautilllements avec rebonds, puis “saut étoile”.**

Note explicative.—“Saut étoile”: saut en l'air avec les jambes écartées, balancement des bras de côté dans une position entre “bras en haut” et “bras de côté”.

8. **Sautilllements latéraux avec aide: alternativement à gauche et à droite** (Deux à deux, mains jointes).

— II —

(a) **Accroupis. Chute de la tête en avant et redressement.**

Cloche-pied sur place avec élévation alternative des genoux. Flexion du corps en bas avec élévation du genou pour toucher le front. Alterner entre coucher dorsal et assis jambes allongées — pieds ensemble, mains tenant le bout des pieds.

- (b) **Pieds écartés.** Mouvement circulaire (roulement) libre de la tête. Accroupis, une jambe tendue de côté. Changement de jambe avec saut.
- (c) **Pieds écartés, bras fléchis.** Flexion du corps en avant. Pieds écartés. Flexion du corps en bas avec pressions rythmiques pour toucher des deux mains, alternativement entre les pieds et une main en dehors de chaque pied. Redressement progressif.

— III —

- (a) **Pieds écartés, bras en travers.** Pression des coudes en arrière.
- (b) **Bras fléchis.** Deux extensions des bras à "diagonale", une de côté (compter 6). (Ou deux extensions de côté, une à mi-chemin).
- (c) **Concours à pousser.** (Voir tableau 13, III, (d)).
- (d) **Pieds demi-écartés, un bras élevé.** Balancement du bras en haut pour changer de bras (compter 4), puis flexion et extension alternée du bras en bas et en haut (compter 4).

— IV —

- (a) **Marche latérale sur le bout des pieds** (8 temps) pas de galop de côté (8 temps) avec saut au dernier temps et chute à la position "flexion à fond des genoux, mains sur les genoux"; pressions des genoux (4 temps), sautilllements avec volte-face en quatre temps et redressement avec saut au 4e temps afin de répéter le tout dans la direction opposée. (En cercle).
- (b) **Avec 3 ou 5 pas, saut en avant.** Pied en avant, sur la pointe. Élévation de la jambe pour frapper le sol du bout du pied et élévation du genou avec bras de côté au 4e temps. (Plus tard, frapper sous les genoux à la position genou élevé).
- (c) **Cloche-pied avec élévation alternative des genoux et balancement des bras;** au signal, cloche-pied sur place avec élévation de la jambe et coup de pied à la main, plusieurs fois de la même jambe (ou balancement de la jambe avant-arrière).
Talons élevés. Bras de côté. Flexion à fond des genoux avec mains sur la tête.
Coucher dorsal. Élévation alternative des genoux pour toucher le genou avec le front; puis élévation, extension et abaissement rapide des genoux pour se terminer à la position assis, jambes croisées.

— V —

- (a) **Pieds écartés, ou à genoux, assis sur les talons.** Bras en travers. Rotation du corps d'un côté à l'autre en cadence avec pression alternative des coudes en arrière (La pression du coude en arrière aide à la rotation du corps. Surveiller position des coudes).
À genoux, assis sur talons. Alternier entre assis sur les talons et assis sur le sol alternativement à gauche, puis à droite des talons. (Les mains ne touchant pas le sol).

- (b) **Pieds largement écartés, bras de côté, flexion du corps d'un côté à l'autre pour toucher le sol.** (Voir tableau 4, V, (b)).
- (c) **Pieds écartés, une main sur la hanche.**
Rotation du corps et de la tête avec balancement du bras en diagonale (michemin). (Commencer ce mouvement par une légère rotation du corps dans la direction opposée, puis rotation en lançant le bras en diagonale pour revenir toucher la main sur la hanche).
- (d) **Pieds écartés, bras de côté, paumes en avant.**
Rotation rapide du tronc pour frapper les mains (à gauche ou à droite).

COMMANDEMENTS:

Avec paumes en avant, bras de côté—pla - - - cez! Rotation rapide du tronc pour frapper la main gauche (droite) sur la main droite (gauche)—commen - - -cez!

DEUXIÈME PARTIE

— VI —

ACTIVITÉS DE CLASSES

1. **Course avec saut, alternativement par-dessus une corde à faible hauteur puis pour toucher un objet de la tête** (4 cordes également espacées).
2. **Course pour tous, pas de galop de côté** (ou sautilllements, cloche-pied, sauts à la corde, etc.)
 Note explicative.—Les joueurs sont groupés en files de 6 ou 8. Toutes les équipes, à tour de rôle, parcourent le même trajet et exécutent les mêmes activités, à la suite du chef.
3. **Avec un pas, saut en avant avec volte-face "en l'air".** (Chute contrôlée).
4. **Course avec bond par-dessus une série de cordes également espacées.**

PRATIQUES DE GROUPES

5. **Sautilllements sur un pied jusqu'à une ligne puis sauter par-dessus un espace marqué.** (Voir tableau 13, VI, N° 5).
6. **Esquive-balle** (Trois joueurs. Voir tableau 12, VI, N° 3).
7. **Sauts à la corde** (avec deux cordes, deux à deux ou individuellement, par groupe, en file (suivre le chef)).
8. **Deux culbutes consécutives en avant.**
9. **Saut par-dessus la voûte.** (Obstacle).
 Note explicative.—Deux aides, pieds-écartés, l'un à côté de l'autre, à un pas de distance, tiennent un bâton entre eux. Les aides doivent être à peu près de même taille.
 Celui qui exécute le saut se donne un élan des deux pieds, relève les genoux aussi haut que possible et saute par-dessus l'obstacle, les mains en appui à l'épaule de chaque aide.
10. **Frapper la balle pour tenir les groupes en activité.** (Deux à deux, par-dessus une corde; au mur ou course libre).

11. Avec élan (course), saut en hauteur par-dessus une corde, du pied nommé.

12. Course en cercle "Faisons rebondir la balle". (Voir tableau 14, VI, N° 4).

JEUX

Esquive—ballon (Variation). (Voir tableau 14, VI, jeux).

Course à relais (éviter des obstacles, faire rebondir une balle, sauter par-dessus un bâton, échanger un objet, etc).

— VII —

Toucher le bout des pieds; redressement progressif.

TABLEAU 18

PREMIÈRE PARTIE

— I —

ACTIVITÉS PRÉLIMINAIRES

1. Cloche-pied avec haute élévation du genou (deux fois), puis trois pas de course avec bond élevé à chaque troisième pas. (*1-et-2 et 1-2-3 — et, etc.*)

Marche à cloche-pied avec haute élévation du genou en avant, course avec jambe tendue en avant, puis course avec haute élévation du genou. (En série, un certain nombre de fois).

2. Trois à trois. Course avec corde à danser ou course, changer pour pas de galop de côté (en trois cercles concentriques).

Note explicative.—Course avec corde à danser; les joueurs extérieurs courent tout en faisant tourner la corde, pendant que le joueur central court et saute par-dessus la corde.

Alternier entre marche, marche sur la pointe des pieds ou sur les talons, puis sautilllements. (Compter six pour chaque activité).

3. Pas de galop de côté avec volte-face au signal. (Continuer dans nouvelle direction).

Course, changer pour course à cadence ralentie.

4. Course à cadence déterminée, changer pour petite course rapide.

“Suivre le chef”. (Voir tableaux 3 et 9, I).

5. Sauts écartés, avec volte-face à chaque 4^e temps. (Plus tard exécuter volte-face en l'air).

6. Cloche-pied avec pose du pied de côté, puis rebond comme les pieds se rapprochent.

COMMANDEMENTS:

Gauche, ensemble, droit, ensemble, 1-et-2 et, etc.

7. Cloche-pied en frappant le sol du bout de l'autre pied, puis élévation du genou, alternativement: quatre fois sur chaque jambe (compter 8).

Cloche-pied avec élévation alternative des genoux.

8. Deux sauts avec écartement des jambes et rebonds, avec saut pieds écartés, deux sauts en frappant les talons et rebonds, et avec saut pieds rapprochés

DEUXIÈME PARTIE

— II —

(a) Pieds écartés ou assis, jambes croisées.

Chute de la tête en avant, pression en arrière et redressement.

COMMANDEMENTS:

Tête en avant abais - - - sez! Pression en arrière commen - - - cez! Redres - - - sez!

(b) Pieds écartés. Flexion du corps en avant, puis en bas, et pressions rythmiques pour saisir les chevilles. Redressement progressif.

Pieds écartés ou assis, genoux élevés, pieds en appui, tête tournée à gauche. Mouvement circulaire de la tête en avant vers la droite (Répéter alternativement à gauche et à droite).

Accroupis. Six petits pas en avant avec les mains, au 7^e temps, bond pour reprendre position "accroupis". (Répéter plusieurs fois).

- (c) **Mains sur la tête.** Légère flexion du corps en avant.

Pieds écartés, sur le bout des pieds, bras en diagonale, avec saut prendre position accroupis, doigts en appui et revenir à position de départ. (Sans pause).

À genoux, assis sur talons. Alternier entre assis sur les talons et assis sur le sol alternativement à gauche, puis à droite des talons (les mains ne touchant pas le sol).

— III —

- (a) **Pieds écartés, bras en travers.** Pressions des coudes en arrière puis rejet des bras à chaque 3^e temps.
- (b) **Pieds demi-écartés.** Mouvement circulaire des bras 4 fois, puis flexion et extension des bras de côté et en bas (compter 4).
- (c) **Talons élevés, bras de côté, (souples).** Relancement des bras avec flexion et extension de la cheville (compter 4), puis balancement des bras avec sautillements (compter 4).
- (d) **Pieds demi-écartés.** Élévation des bras avant-haut, flexion et extension de côté, flexion et extension rapides de côté en un seul temps, abaissement. (Répéter en comptant 5).

— IV —

- (a) **Avec un pas, saut de côté, plaçant le pied en travers.**
Pieds écartés, un pied sur la pointe—Bras de côté. Élévation de la jambe de côté sans pause, alternativement à faible hauteur puis aussi haut que possible.
Assis, genoux élevés, pieds en appui. Frapper le sol alternativement du bout des pieds et des talons; au signal, arrêter avec bras de côté et pieds soulevés.
- (b) **Cloche-pied libre avec haute élévation des genoux et balancement des bras pour aider.**
Talons élevés. Sauter à la position "flexion à fond des genoux avec bras de côté". Balancement des bras pour frapper au-dessus de la tête (ou frapper les genoux) et revenir à bras de côté en un temps.
Alternier entre coucher dorsal, assis, jambes croisées et redressement (debout).
- (c) **Alternier entre marche à cloche-pied avec élévation de la jambe en arrière (4 temps) et courses avec haute élévation des genoux (4 temps).** (Cadence uniforme).
Genou élevé. Extension de la jambe en arrière avec élévation des bras de côté (jambe bien tendue en arrière, pas trop élevée).

— V —

- (a) **Fente oblique, pour toucher le sol** (les mains sont le prolongement du tronc, essayer d'atteindre le plus loin possible. Tenir le pied arrière sur le sol).

COMMANDEMENTS:

Pour toucher le sol, fente oblique du pied gauche (droit) al - - lez! Redres - - sez!

- (b) **Course autour de la main.** (Voir tableau 13, V, (d)).

Pieds écartés ou assis-jambes croisées, mains sous les aisselles (poings fermés). Flexion du tronc d'un côté à l'autre, sans pause.

Pieds écartés ou à genoux, assis sur talons, bras en travers. Rotation du tronc et de la tête d'un côté à l'autre en cadence, avec pressions alternatives des coudes en arrière. (Voir tableau 17, V, (a)).

DEUXIÈME PARTIE

— VI —

ACTIVITÉS DE CLASSES

1. Avec 3 ou 5 pas, saut (libre) par-dessus une série de cordes à hauteur croissante.
2. **Pas de géants.** (D'un pied à l'autre, à cloche-pied, ou saut les pieds joints). "Qui peut atteindre le plus loin d'un ou de plusieurs sauts" ?
3. Avec élan (course), saut en longueur par-dessus des espaces marqués (ou paillasson) et bond par-dessus des objets bas.
4. En cercle. Course avec saut par-dessus une corde en mouvement. (Voir tableau 16, VI, N° 2).

PRATIQUES DE GROUPES

5. Saut en hauteur par-dessus une corde, immédiatement suivi d'un saut en avant ou d'un saut de lapin par-dessus un espace (saut de lapin) (chute sur un paillasson).
6. Esquive-ballon (un seul joueur au centre). (Voir tableau 9, VI, jeux).
7. Saute-mouton (trois ou quatre élèves).
8. Saut en hauteur (3 élèves de front).
9. Course à toute vitesse en roulant une balle avec le pied ou un bâton, évitant des obstacles. (La balle doit toujours être près du pied ou du bâton. Cette activité demande beaucoup de pratique).
10. En cercle. Course avec saut par-dessus une corde pour attraper la balle lancée par un autre joueur. (Même chose qu'au numéro 4, de plus, attraper une balle en même temps que le saut est exécuté).
11. Balle frappée, balle à la volée: pratique. (Course en frappant une balle en l'air, ou vers son partenaire, ou au centre du mur, ou par-dessus une corde. Essayer de tenir les groupes en activité).
12. Saut de lapin ou sautillements (les pieds joints) de côté par-dessus une corde.

13. Culbute en arrière.

Note explicative.—De la position “assis, genoux élevés, pieds en appui”, les pieds sont élevés et le corps est lancé en arrière; les mains, doigts pointant en avant, sont alors placées sur le sol pour faciliter le mouvement. (Genoux fléchis pendant toute la durée de la culbute).—(Autre position de départ: “genoux fléchis à fond, mains en arrière du cou”).

JEUX

Concours: course pour lancer la balle. (Voir tableau 13, VI, jeux).

Course à relais: Saute-mouton et course à quatre pattes.

Note explicative.—4 files ou plus, les nombres impairs à “pieds écartés” et les nombres pairs servant de “dos”. Le dernier joueur de chaque file se tient en arrière d'une ligne et, au signal, rampe sous les “pieds écartés” et saute par-dessus le dos des autres. Le premier à se tenir immobile à la tête de sa file compte un point pour son équipe. Les files reculent d'une place, les rôles sont intervertis et la partie continue.

— VII —

Pose du pied de côté avec élévation des bras de côté ou en “diagonale”.

TABLEAU 19

PREMIÈRE PARTIE

— I —

ACTIVITÉS PRÉLIMINAIRES

1. "Courez autour de votre partenaire". (Voir tableau 10, I, N° 1).

Alternier entre marche et marche à pas longs.

2. Course libre; au signal, course sur place avec chute, élévation des genoux. Trois pas de course, puis bond avec élévation des jambes en arrière (ou en avant). (Groupe libre ou grand cercle).

3. Course générale (pas de galop de côté, sautilllements, etc.). (Voir tableau VI, N° 1).

Marche libre, retourner en files ouvertes puis marquer le pas avec extension de la cheville.

4. "Touché".

Requis: une petite balle.

Note explicative.—Le trappeur lance la balle afin d'attraper les joueurs. Dès qu'un joueur est "touché", il aide le trappeur à attraper les autres joueurs et la partie se continue ainsi sans arrêt.

Course avec jambe tendue en avant, volte-face au signal. (Par équipes, suivre le chef).

5. Sautilllements bas avec saut élevé à chaque 3^e temps. (Plus tard, en avançant et en reculant).

6. Un pied de côté; sur la pointe.

Cloche-pied avec balancement alternatif des jambes de côté (deux fois) et bond. (Voir tableau 17, I, N° 6). Reprendre cloche-pied avec balancement alternatif des jambes de côté avec bond à chaque 6^e temps).

7. Deux sauts élevés avec croisement des jambes et rebonds, puis quatre sauts bas avec croisement des jambes. (Cadence uniforme).

DEUXIÈME PARTIE

— II —

(a) Accroupis ou assis, genoux élevés, pieds en appui. Chute de la tête en avant et redressement.

Accroupis. Six sauts en reculant.

Assis, genoux élevés, pieds en appui, bras droits, doigts en appui de chaque côté.

Frapper le sol alternativement du bout des pieds, puis des talons, arrêter à la position bras de côté et pieds soulevés.

(b) Pieds fermés, bras en haut fléchis.

Flexion du corps en avant, puis corps en bas avec les mains en arrière des genoux (sur les mollets). Redressement progressif.

Face à face, coucher dorsal, genoux élevés, pieds en appui. Mains jointes au-dessus de la tête. Elévation des jambes pour toucher le bout des pieds du compagnon. (Les jambes forment une arche).

- (c) **Pieds écartés ou assis, jambes croisées.**
Mouvement circulaire (roulement libre de la tête).
Pieds écartés. Flexion du corps en bas avec pressions rythmiques pour toucher le sol en avant aussi loin que possible puis entre les pieds.

— III —

- (a) **Souque à la corde "Quatre coins".**
 Requis: une corde résistante, dont les deux bouts ont été noués, et 4 petits objets: sac de fèves, caillou, etc. La corde est placée sur le sol de façon à former un carré et chacun des objets est placé à 5 ou 6 pieds du coin. Quatre équipes de 5 au plus. Le chef choisit son coin et ses coéquipiers se placent à côté de lui (à gauche ou à droite), tous s'empoignent du même bras. Au signal, tous exécutent une fente du pied extérieur et élèvent la main libre vers l'objet. L'équipe doit ramasser l'objet.
- (b) **Balancement des bras de côté et en bas pour atteindre graduellement la position "diagonale" au 4^e temps.**
- (c) **Bras fléchis.** Deux extensions des bras "diagonale" et une de côté, en comptant six. (Ou deux extensions de côté et une à "diagonale").

— IV —

- (a) **Sautillements** (suivre le chef, par équipe), **changer pour pas de galop de côté** (équipe en cercle, sans joindre les mains); au signal, **avec ou sans flexion à fond des genoux avec mains sur les genoux.** (Répéter le tout).
- (b) **Course libre; au signal, arrêt à la position indiquée** (étreinte d'un genou: un genou fléchi; ou se tenir sur une jambe, le genou fléchi, avec appui des doigts sur le sol, l'autre jambe tendue et élevée aussi haut que possible en arrière).
Pieds en avant sur la pointe. Balancement (sans pause) **de la jambe avant-arrière avec balancement libre du bras et légère élévation du talon.** (Voir tableau 15, IV, (c)).
- (c) **Avec trois pas, sauts de côté, plaçant le pied en travers.**
Bras de côté, pied en arrière sur la pointe.
Élévation du genou avec mains sur la tête; abaisser les bras pour frapper les jambes et revenir à mains sur la tête en un temps. (Répéter abaissement des bras deux ou trois fois).

COMMANDEMENTS:—

Mains sur la tête, placez et genou éle - - - vez! Bras abaissez pour frapper les jambes et relevez les mains sur la tête (deux fois) commen - - - cez! Bras et genoux abais - - - sez!

— V —

- (a) **Pieds écartés.** Flexion du corps d'un côté à l'autre en cadence (4 temps), suivie d'une flexion lente d'un côté à l'autre (4 temps).

COMMANDEMENTS:

Gauche et droite et gauche et droite et gauche -1-2-3-4.

- (b) **Pieds écartés.** Flexion du corps en bas et pressions rythmiques pour toucher le sol près du côté extérieur d'un pied avec la main opposée, puis frapper le sol des deux mains entre les jambes (Répéter alternativement de chaque côté).

Redressement progressif.

COMMANDEMENTS:

À droite et frappez, à gauche et frappez, etc.

- (c) **Coucher dorsal, genoux à la poitrine.** Bras de côté avec paumes sur le sol. **Rotation des hanches d'un côté à l'autre pour toucher le sol avec les genoux.** (Épaules à plat sur le sol et genoux ensemble). **Pieds écartés.**—Saut avec volte-face et rebond. (Plus tard, tour complet. Chute à pieds écartés).

DEUXIÈME PARTIE

— VI —

ACTIVITÉS DE CLASSES

1. **Avec un ou trois pas, saut en hauteur avec élévation des bras avant-haut.** (Pratique: saut élevé et élévation rapide des bras, corps et bras bien allongés "en l'air").
2. **Course avec saut par-dessus une série de cordes en mouvement.** (En file ou groupe libre. Longues cordes tenues à faible hauteur et portées d'un côté à l'autre ou autour de la cour: les élèves courent à la rencontre des cordes).
3. **Course:—Faire rebondir une balle autour de son partenaire.**

Note explicative.—Deux équipes, face à face, chacune à une quinzaine de pieds de distance d'une ligne centrale. Au signal, tous courent simultanément vers la ligne centrale, en faisant rebondir une balle; arrivés au milieu, les joueurs courent autour de leur partenaire et reviennent à leur place en faisant faire à la balle un nombre déterminé de bonds.

Compter les points: premier arrivé à son but.

PRATIQUES DE GROUPES

4. **Avec élan, saut oblique en hauteur.** (Deux sauts consécutifs par-dessus deux cordes parallèles, la seconde plus élevée que la première. (Voir tableau 16, VI, N° 5).

5. Des cibles circulaires sont tracées sur le sol et les lanceurs se tiennent à une certaine distance de la cible. Trois lancers sont exécutés, chacun d'un point différent: le but étant de lancer la balle afin qu'elle tombe sur la cible.

Viser une souche ou un poteau afin de développer le sens de la distance; on place des cibles à une distance considérable et les lanceurs essaient de faire tomber leur balle le plus près possible de l'objet.

6. **Sauts à la corde individuels ou en groupe.** (Varier les sauts).
7. **Avec élan(course), saut en hauteur par-dessus une corde, du pied nommé.**
8. **Course en frappant une balle en l'air de la main** (la balle est frappée de main à main avec la paume).

9. Saut de lapin:—Par-dessus un espace marqué, chute sur un paillason immédiatement suivie d'une culbute en avant.

10. Saut de côté et en avant par-dessus deux cordes parallèles.

11. Sautillements avec saut. (Voir tableau 15, VI, N° 5).

12. Balle au mur (Seuls, ou deux à deux, frappant la balle après un bond ou à la volée).

JEUX

"Touche-balle", en cercle, un lanceur au milieu.

(Voir tableau 16, VI, N° 4).

"Course à relais".—Échange de balle et changement de place.

Note explicative.—Requis: deux petites balles.

L'équipe est divisée en deux lignes, A et B, de chaque côté d'une ligne centrale C. A et B courent pour se rencontrer, se lancent la balle chemin faisant et, arrivés au milieu, changent encore une fois en faisant bondir la balle ou en l'attrapant à la volée; ils lancent la balle au joueur opposé au moment où ils changent de côté. (Tous les autres joueurs, tour à tour, font de même).

— VII —

Légère pression de la tête en arrière.

TABLEAU 20

PREMIÈRE PARTIE

— I —

ACTIVITÉS PRÉLIMINAIRES

1. Course avec bond par-dessus les espaces marqués. Alternier entre marche et marche sur le bout des pieds ou sur les talons.

2. Alternier entre cloche-pied avec haute élévation du genou (compter 2) et course (compter 4).

COMMANDEMENTS:

1-et, 2-et, 1-2-3-4, etc.

Marche de côté sur le bout des pieds; au signal, changer de direction.

3. Course en cercle "Attrapons la balle". (Voir tableau 1, VI, N° 5). (sans trappeur au centre: la balle traverse le cercle, lancée d'un enfant à l'autre).

Alternier entre course à cadence établie et petite course rapide.

4. Course: sauter par-dessus les cordes en mouvement.

Note explicative.—En files ou groupe libre. Longues cordes tenues à faible hauteur et portées par deux élèves, à travers la cour. Tous les autres courent et viennent à la rencontre de ceux qui tiennent les cordes.

Deux à deux. 8 sautilllements, 16 pas de galop de côté (8 face à face, puis 8 dos à dos. (Voir tableau 17, I, N° 1).

5. Sautilllements avec rebonds, puis "saut étoile" au signal. (Voir tableau 17, I, N° 7).

6. Cloche-pied avec pose du pied en avant, de côté et en arrière, avec rebond; comme les pieds sont rapprochés (compter 4). Répéter sans pause, alternativement sur chaque pied.

7. (Pieds croisés). Saut élevé avec écartement des jambes, puis deux rebonds suivis de 4 sauts bas. (*Haut et bond et bond et 1-2-3-4*).

— II —

(a) Pieds écartés ou assis, jambes croisées. Tête tournée à gauche. Mouvement circulaire de la tête en avant vers la droite. (Répéter en alternant à gauche et à droite).

(b) Accroupis. Extension et flexion des genoux quatre fois, quatre petits pas en avant avec les mains, puis bond pour reprendre position "accroupis". Accroupis, une jambe allongée de côté. Saut pour changer de jambe.

(c) Pieds écartés ou assis, genoux élevés, pieds en appui. Chute de la tête en avant et pression en arrière et redressement. (Voir tableau 18, II (a)). Pieds écartés ou assis, jambes allongées. Flexion du corps en bas et pressions rythmiques pour saisir les chevilles. (Voir tableau 5, II (a)).

Alternier entre coucher dorsal et assis, jambes allongées, mains tenant le bout des pieds.

— III —

- (a) **Pieds écartés. Bras en travers. Pression alternative des coudes en arrière et rejet des bras.**
- (b) **Talons élevés. Bras de côté (souples). Balancement du bras avec flexion et extension du genou et de la cheville (compter 4) puis mouvement circulaire des bras avec sautilllements (compter 4).**
- (c) **Pieds demi-écartés, un bras en haut. Balancement du bras en avant pour changer de bras (4 fois), flexion des bras, puis extension et flexion des bras en haut et en bas (compter 4).**
- (d) **Fente libre avec une main en appui. Balancement du bras en avant, en arrière et avant-haut (deux fois); puis mouvement circulaire (moulinet) des bras (quatre fois).**

— IV —

- (a) **Course en avant, de reculons ou de côté d'après le commandement (Groupe libre).**
Flexion à fond des genoux, pressions des genoux, au signal, saut dans une direction (libre) (ou "à saut étoilé" sur place) et reprendre pressions des genoux. (Voir tableau 13, IV, (b)).
- (b) **Alterner entre marche (suivre le chef par équipes) et course avec haute élévation des genoux (en cercle); au signal, arrêt à la position genoux élevés (courte durée pour haute élévation des genoux, arrêts fréquents).**
- (c) **Course en avant et de reculons avec arrêt sur le bout des pieds au signal. (En ligne, formant chaîne).**
Pied en avant, sur la pointe. Élévation et abaissement de la jambe pour frapper le sol du bout du pied, tenant la jambe élevée en avant et bras des côtés à chaque 4^e temps. (Les bras sont élevés seulement au 4^e temps).

— V —

- (a) **Pieds écartés. Bras avant. Paumes en contact. Rotation du tronc et de la tête avec balancement d'un bras de côté et retour pour toucher la main en avant, en un temps. (Répéter plusieurs fois de chaque côté).**

COMMANDEMENTS:

Avec balancement du bras, rotation du tronc à gauche (droite) commen - - cez! Rotation et 1 et - 2 arrêt! etc.

- (b) **Pieds demi-écartés ou à genoux, assis sur talons. Bras de côté. Rotation du tronc et de la tête d'un côté à l'autre avec balancement des bras.**
- (c) **Pieds écartés, une main sur la nuque. Flexion du tronc de côté en glissant la main le long de la jambe. (Répéter plusieurs fois de chaque côté).**

DEUXIÈME PARTIE

— VI —

ACTIVITÉS DE CLASSES

1. **Saute-mouton. (Plus tard, course en files).**
2. **Course avec saut, alternativement par-dessus une corde à faible hauteur puis pour toucher un objet de la tête. (Voir tableau 17, VI, N° 1).**

3. Course, bond par-dessus une série de cordes à hauteur croissante.
4. Course d'une extrémité à l'autre de la cour en faisant bondir une balle et en l'attrapant, ou en la faisant rebondir, ou en la frappant en l'air d'une main à l'autre.

PRATIQUES DE GROUPES

5. Saut par-dessus la voûte. (Voir tableau 17, VI, N° 9).
6. Saut en hauteur par-dessus une corde, immédiatement suivi d'une culbute en avant.
7. Saut de lapin à travers deux cerceaux.
8. Saut en longueur, sans élan. De côté, qui peut couvrir une distance déterminée en exécutant le moins de sauts possible.
9. Saut en hauteur (3 élèves de front).
10. Saut oblique par-dessus une corde. (Voir tableau 16, VI, N° 5).
11. Course pour lancer la balle. (Voir tableau 13, VI, jeux).
12. "Charrette" (faire la roue). (Voir tableau 14, VI, N° 9).
13. Culbute en arrière.

JEUX

Course pour lancer la balle. (deux à deux). (La balle est lancée alternativement plus bas puis plus haut que l'épaule).

Esquive-ballon (trois équipes).

Requis: un ballon ou une grosse balle.

Note explicative.—La cour est divisée en trois sections égales; les joueurs en trois équipes, une à chaque section. Les deux équipes extérieures essaient d'attraper les joueurs de l'équipe centrale dont les membres doivent faire tout en leur pouvoir pour ne pas être touchés. Un point est compté chaque fois que la balle frappe un joueur. Les trois équipes doivent occuper la section centrale alternativement. L'équipe qui a eu le moins d'hommes touchés gagne la partie.

Course à relais: faire bondir la balle.

Note explicative.—Deux lignes parallèles A et B, un cercle derrière la ligne B. Équipe en file derrière A. Le premier joueur court autour de son équipe, se dirige vers B, fait bondir la balle en même temps qu'il court à toute vitesse entre A et B, attrape la balle, la fait bondir dans le cercle, revient vers sa place et passe la balle au 2° joueur qui doit la prendre au bond; dès que le 2° joueur a attrapé la balle, il fait la même chose, et ainsi de suite pour tous les autres.

— VII —

Toucher le bout des pieds; redressement progressif.

TABLE DES MATIÈRES

	Page
AVANT-PROPOS.	

PREMIÈRE PARTIE

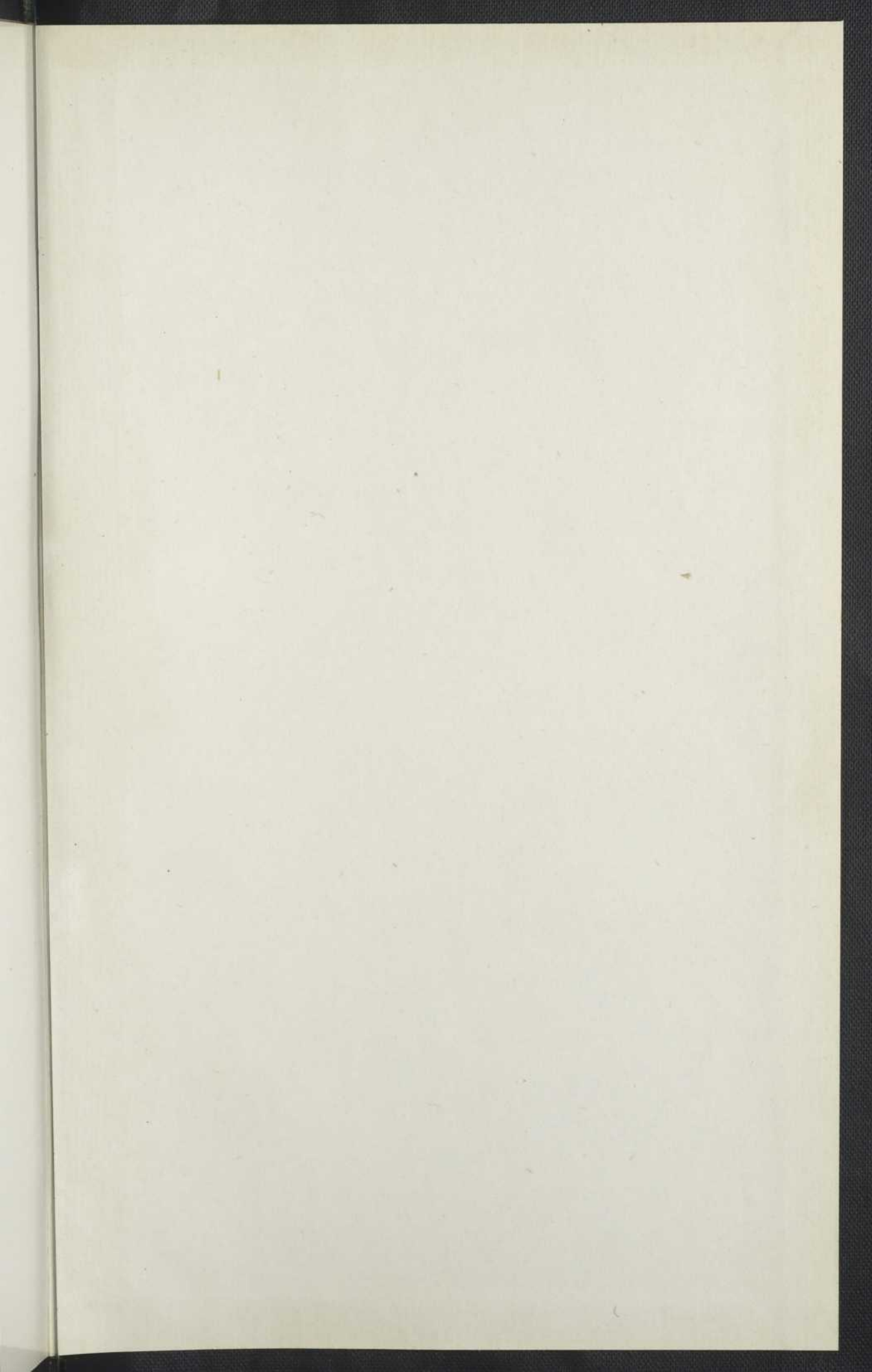
CHAPITRE I.—PRINCIPES GÉNÉRAUX.....	1
“ II.—MÉTHODE GÉNÉRALE D'ENSEIGNER LA CULTURE PHYSIQUE.	

DEUXIÈME PARTIE

“ III.—DESCRIPTION D'EXERCICES ET DE POSITIONS SIMPLES.	15
POSITIONS FONDAMENTALES.....	17
POSITIONS PRÉLIMINAIRES.....	20
GROUPE I — EXERCICES PRÉPARATOIRES.....	23
“ II — EXERCICES DE LA TÊTE ET FLEXION DU CORPS.	23
“ III — EXERCICES DES BRAS.....	28
“ IV — EXERCICES DES JAMBES.....	34
“ V — ROTATIONS ET FLEXIONS LATÉRALES.	39
“ VI — EXERCICES D'ACTIVITÉ GÉNÉRALE..	45

TABLEAUX D'EXERCICES

NOTE CONCERNANT LES TABLEAUX.....	59
TABLEAUX 1 À 20.....	61



BNQ



000 162 076