

**Manuel de gymnastique pour les écoles de garçons et de filles / par J. Niggeler ; traduit par J.-L. Lochmann et F. Dusfresne.**

**Contributors**

Niggeler, J.

**Publication/Creation**

Vevey : Imprimerie Loertscher, 1866.

**Persistent URL**

<https://wellcomecollection.org/works/dunjryp9>

**License and attribution**

This work has been identified as being free of known restrictions under copyright law, including all related and neighbouring rights and is being made available under the Creative Commons, Public Domain Mark.

You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, without asking permission.

**wellcome  
collection**

Wellcome Collection  
183 Euston Road  
London NW1 2BE UK  
T +44 (0)20 7611 8722  
E [library@wellcomecollection.org](mailto:library@wellcomecollection.org)  
<https://wellcomecollection.org>

Edgar F. Cuyverd

# MANUEL DE GYMNASTIQUE

POUR LES

ÉCOLES DE GARÇONS ET DE FILLES

PAR

**J. NIGGELER**

Inspecteur de gymnastique du canton de Berne

TRADUIT PAR

**J.-L. LOCHMANN ET F. DUFRESNE**

Professeurs de gymnastique.



**Prix : 4 fr.**

(Remise sur un certain nombre d'exemplaires.)



**VEVEY**

IMPRIMERIE LOERTSCHER & FILS

1866

**AVIS.** — Adresser les demandes à M. F. Dufresne à Vevey, ou à M. J.-L. Lochmann à Morges.

NIGGELER



22101719039

Med  
K51637

# MANUEL DE GYMNASTIQUE



THE UNIVERSITY OF CHICAGO

LIBRARY

PHYSICS DEPARTMENT

5712 S. UNIVERSITY AVE.



# MANUEL DE GYMNASTIQUE

POUR LES

ÉCOLES DE GARÇONS ET DE FILLES

PAR

**J. NIGGELER**

Inspecteur de gymnastique du canton de Berne

TRADUIT PAR

**J.-L. LOCHMANN ET F. DUFRESNE**

Professeurs de gymnastique.

~~~~~  
TROIS PARTIES  
~~~~~

**VEVEY**

IMPRIMERIE LOERTSCHER & FILS

—  
1866

21860248

ROYAUME DE BELGIQUE  
UNIVERSITE DE BRUXELLES  
FACULTE DE MEDECINE  
LABORATOIRE DE MICROBIOLOGIE  
ET DE EPIDEMIOLOGIE

ROYAUME DE BELGIQUE  
UNIVERSITE DE BRUXELLES  
FACULTE DE MEDECINE  
LABORATOIRE DE MICROBIOLOGIE  
ET DE EPIDEMIOLOGIE

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	welMOmec
Call	
No.	QT

## PRÉFACE DES TRADUCTEURS

---

*Mens sana in corpore sano.*

En entreprenant la traduction d'un guide pour l'enseignement de la gymnastique pédagogique, nous ne nous sommes pas fait illusion sur la difficulté de notre tâche, mais espérant nous rendre utiles à nos concitoyens et surtout à notre jeunesse, nous nous sommes mis à l'œuvre avec courage. Une traduction littérale de la terminologie allemande était chose très difficile; aussi avons-nous dû en quelque sorte créer notre terminologie et souvent admettre des expressions qui étaient loin de nous satisfaire, et cela dans le seul but d'être mieux compris par les personnes auxquelles ce guide est destiné.

Nous offrons donc notre travail au public avec l'espoir qu'il sera accueilli avec indulgence, car nous

sentons très bien que sous beaucoup de rapports, sous celui du style surtout, on eût pu faire mieux, mais persuadés que l'on comprendra le but que nous nous sommes proposé et qu'on nous pardonnera les défauts de notre œuvre, nous l'offrons avec confiance.

Si nous avons entrepris la publication de ce guide, ce n'est certainement pas l'ambition de faire un livre qui a été notre mobile, mais c'est bien plutôt la nécessité de combler une lacune vivement sentie, car parmi les manuels pour les écoles, il n'existe à notre connaissance aucun ouvrage en langue française traitant de la gymnastique, qui cependant est généralement admise aujourd'hui au nombre des branches d'enseignement dans les écoles. Les pédagogues modernes ont compris toute l'importance de l'éducation physique, et nous espérons que le temps n'est pas éloigné où tout le monde comprendra que le développement corporel est tout aussi nécessaire que le développement intellectuel. Les peuples de l'antiquité l'avaient déjà compris, aussi lui assignèrent-ils une place importante dans l'éducation !

Nous avons choisi, de préférence à beaucoup d'autres, l'ouvrage de Monsieur Niggeler, comme étant celui qui répondait le mieux aux besoins de nos écoles, ouvrage adopté dans plusieurs cantons de la Suisse allemande, et qui a reçu l'approbation d'hommes capables et compétents. Nous n'y avons apporté des changements que dans la partie qui traite des jeux.

Ce guide sera utile non-seulement aux instituteurs qui pourront être appelés à enseigner la gymnastique, aux chefs de pensions et aux pères et mères de famille, qui voudront s'occuper de l'éducation physique de leurs enfants, mais encore aux sociétés de gymnastique qui y trouveront d'excellentes directions, en attendant le guide spécial qui sera publié plus tard par la Société fédérale de gymnastique.

Nous recevrons avec reconnaissance les observations qu'on voudra bien nous communiquer, afin que par la suite nous puissions rectifier les erreurs que nous pouvons avoir commises, et arriver peu à peu à une terminologie bien arrêtée, claire et précise.

Puissions-nous, en publiant ce guide, contribuer au bonheur de notre jeunesse, en lui donnant un moyen de développer harmoniquement ses forces et son adresse, en lui indiquant les moyens de se préserver de bien des maux et de conserver sa santé, qui malheureusement n'est que trop menacée par le système actuel d'éducation ! Puissions-nous contribuer à préparer à notre patrie des défenseurs robustes, sachant supporter la fatigue et les privations, et ne reculer devant aucun obstacle lorsqu'il s'agira de défendre ce que nous avons de plus précieux : le pays, la liberté et la famille !

MORGES et VEVEY, juin 1866.



## INTRODUCTION

---

Nous ne ferons pas précéder notre guide d'une introduction sur l'utilité et la nécessité de la gymnastique ; car on a déjà tant écrit et démontré qu'une éducation physique régulière est un besoin urgent pour la jeunesse , dans un temps où les exigences d'un développement intellectuel deviennent de plus en plus grandes, que ce que nous pourrions ajouter nous paraît superflu. En pratiquant la gymnastique , on se convainc de la grande influence pédagogique de cette branche d'enseignement, et si le maître sait donner cet enseignement de manière que les élèves soient occupés non-seulement physiquement, mais aussi intellectuellement, observant la discipline et l'ordre, il appréciera alors ce qu'est la gymnastique par rapport à l'école, et l'aimera comme une branche inséparable de son enseignement. Quiconque aura l'occasion d'observer les résultats d'une méthode raisonnable de la gymnastique, s'affranchira certainement des préjugés qu'il peut encore avoir contre

son introduction dans les écoles. Comment le maître doit pratiquer et traiter la matière offerte dans ce guide, ce qui est nécessaire à une direction efficace des exercices gymnastiques : voilà ce qui sera le contenu de cette introduction.

Le maître trouvera dans le présent guide *des exercices d'ordre*, *des exercices libres* et *des exercices aux engins*, tels qu'ils nous paraissent appropriés à ce degré d'âge, et, de plus, un choix convenable de *jeux*.

Par *exercices d'ordre*, nous entendons le placement des élèves pour former *les rangs*, la formation des *colonnes* au moyen des rangs, et les diverses positions de ceux-ci en les plaçant soit l'un à côté de l'autre, soit l'un devant ou derrière l'autre ; ces exercices comprennent aussi le mouvement de rotation d'un élève autour de l'axe longitudinal de son corps et la conversion des rangs, conversion consistant en une rotation du rang autour d'un point situé dans le rang même et qui peut se trouver à l'un de ses bouts ou au milieu.

Les *exercices libres* sont ainsi nommés d'après *A. Spiess*, parce que, libres de tout engin, ils doivent rendre le corps du gymnaste libre dans tous ses mouvements. Ils consistent en exercices que le corps peut exécuter sur la surface du sol en n'ayant que celui-ci pour servir de point d'appui naturel, non seulement dans *la station debout*, mais aussi *en marchant*, *en courant*, *en sautillant*, *en sautant*, *en tournant et étant couché*.

Les *exercices aux engins* sont ceux qui sont exécutés moyennant un engin mobile ou fixe ; ils consistent principalement en *exercices de suspension* et *exercices d'appui*.

Deux forces produisent les mouvements des membres : la *force d'extension* et la *force de flexion*. Si la force d'extension des membres et des muscles porte le corps , cette action s'appelle *l'appui* ; si, au contraire, la force de flexion, la force de la contraction des membres et des muscles tient le corps, c'est l'action *de la suspension*. Les exercices qui sont exécutés dans ces deux états de l'appui et de la suspension sont appelés *des exercices d'appui* et *des exercices de suspension*.

Les exercices exécutés simultanément et en mesure par un nombre plus ou moins grand d'élèves sont appelés *des exercices en masse*. On comprend généralement parmi ceux-ci les exercices d'ordre et libres seulement ; cependant on peut aussi exécuter les exercices aux engins comme exercices en masse , et ils peuvent par ce moyen être considérablement perfectionnés pour la gymnastique pédagogique. Mais pour cela, il faut que les engins se trouvent en nombre suffisant et qu'ils soient disposés convenablement.

Nous pensons avoir satisfait à un besoin assez généralement senti par tous les pédagogues en ajoutant ici un choix de *jeux* d'enfants qui peuvent convenir à ce degré d'âge. Le maître cherchera déjà dans sa première leçon à éveiller le goût pour les jeux gymnastiques ; il fera ensuite

que la place de gymnastique devienne agréable et chère aux élèves et qu'elle soit comme un lieu où, à côté d'une obéissance rigoureuse et de l'observation stricte de l'ordre, peuvent et doivent aussi se trouver les ébats joyeux. *Wieland* a dit : « Les jeux sont la première et l'unique occupation de notre enfance et nous restent le plus agréable souvenir pendant toute notre vie. » Les jeux sont le complément de notre vie d'école et de notre vie gymnastique ; que le maître ne s'imagine donc pas qu'il perde son autorité auprès de ses élèves s'il prend part à leurs jeux et s'il cherche à y faire régner l'ordre, l'obéissance et la liberté ! Un maître doit paraître aux élèves comme un père qui partage avec eux les joies de leur jeunesse. Ainsi on implantera dans les jeunes cœurs un amour filial pur et une obéissance libre et les élèves conserveront au-delà des limites de la vie d'école cette affection pour le maître et pour l'école.

C'est ici le moment de dire un mot *des courses gymnastiques*. Que le maître dépasse de temps en temps avec les élèves les limites de la place gymnastique et qu'il parcoure avec eux villes et villages, forêts et champs, montagnes et vallées. De telles courses à la campagne, dans le but de s'habituer à supporter la marche et d'apprendre à connaître le pays, le peuple et ses mœurs, sont appelées courses gymnastiques. De telles marches à la durée devraient former une partie des plus importantes de la gymnastique,

surtout à notre époque, où, par les nombreux chemins de fer, les longues courses à pied sont devenues très incommodes pour une grande partie de la population. De véritables courses gymnastiques dans les vallées et sur les cîmes des montagnes de notre patrie contribueraient immensément au développement physique, intellectuel et moral de notre jeunesse. Ces courses devraient se répéter souvent et suivant l'âge des élèves, et être d'une demi-journée, d'une journée entière et même de plusieurs jours. Avec les élèves auxquels ce guide est destiné, on devrait, pendant le semestre d'été, répéter fréquemment de telles excursions. Peu à peu on pourrait ainsi parcourir tous les environs du lieu du domicile, à la distance de quelques lieues dans toutes les directions, avec des variations diverses, et l'on donnerait aux élèves dans ces courses les premières leçons de géographie par la vue de la réalité. « Ces excursions », dit *Spiess*, « sont aussi une gymnastique intellectuelle, car « là seront fortifiés l'esprit et le cœur, non par des livres, « mais par la vue de la nature vivante et riche. »

Les exercices pour les jeunes enfants consistent en exercices d'ordre, en exercices libres et en jeu, et dans la *première année* qu'on ne fasse rien d'autre ; dans la *seconde année*, l'on commencera des exercices avec engins, tels que les exercices de saut en longueur et en hauteur, avec la longue et la petite corde, ainsi que les exercices aux perches d'équilibre ; dans la *troisième année*, on pourra

alors commencer les exercices faciles de suspension et d'appui et la course d'assaut.

L'enseignement de la gymnastique peut être donné après les autres leçons du matin ou de l'après-midi ; la durée la plus convenable de la leçon est d'une heure. Les classes inférieures des écoles élémentaires devraient chaque jour faire de la gymnastique ; le nombre des leçons hebdomadaires pourra graduellement être diminué, mais sans cependant qu'il y ait moins de deux heures pour chaque classe. — Si la gymnastique doit devenir une branche d'enseignement d'une importance égale à celle de l'enseignement intellectuel, si elle doit faire partie de l'école et être un facteur de l'éducation de la jeunesse, elle doit aussi être pratiquée comme les autres branches, été et hiver. Jusqu'au moment où l'on possédera des locaux d'hiver, on utilisera les salles d'écoles pour l'exécution des exercices d'ordre et libres dans l'extension la plus large possible, exercices pour lesquels on placera les élèves entre les bancs et le long des murs. Dans les communes où se trouve une place libre quelconque, on cherchera à l'utiliser. De même que dans l'enseignement intellectuel, la matière de l'enseignement sera distribuée sur les années d'école, il faut procéder dans l'enseignement physique par rapport à l'adresse corporelle, à la force et à l'intelligence, c'est-à-dire passer du facile au difficile et comprendre un exercice avant de passer à un autre. Chaque classe de l'é-

cole doit aussi former une classe de gymnastique et être instruite séparément. Mais de temps en temps, on réunira toutes les classes pour des exercices et des jeux en commun, et de temps en temps on réunira même les écoles voisines pour une fête gymnastique de la jeunesse d'école.

Nous avons groupé les exercices en séries, afin que le maître ait la matière déjà réunie pour un certain nombre de leçons et en cela nous avons eu égard à ce que les exercices libres d'une série occupent tour à tour tout le corps. Il est bien clair, que l'on ne doit pas passer d'une série à une autre avant que la précédente soit exactement exécutée. Mais il ne faut cependant pas que le maître s'arrête trop sur un exercice qu'il croit devoir être exécuté à la perfection dans la première leçon, car alors les élèves s'impatienteraient et s'ennuieraient. D'heure en heure, il faut, à côté du nouveau, répéter ce qui a été appris précédemment et apporter la plus grande variété possible dans les exercices. Là où la gymnastique régulière ne consistera qu'en exercices d'ordre et libres, on vouera à ces exercices la première demi-heure et la seconde aux jeux; là où l'on pratique aussi la gymnastique aux engins, on pourra employer un quart d'heure aux exercices d'ordre et libres, une demi-heure à ceux aux engins et un quart d'heure aux jeux. A la fin de la leçon, le maître réunit de nouveau les élèves pour les licencier en bon ordre, ou pour les ramener en ordre dans la salle d'école.

Dans les exercices aux engins, les élèves, eussent-ils tous la même assiduité, n'arriveront pas tous au même point de développement, surtout lorsque les exercices exigent toujours plus de force et d'adresse, parce que ces qualités ne peuvent jamais être développées chez tous les élèves au même degré. C'est surtout en travaillant aux engins que la force d'extension et de flexion importe le plus. Pour ces exercices et pour ceux en masse ou pour le travail en division, le maître rangera ses élèves suivant leur degré de force et d'agilité, tandis que dans les exercices d'ordre et libres ils sont placés en rang de taille.

Le maître n'introduira les exercices par divisions, où chacune a son moniteur pris entre les élèves, que dans les classes supérieures, mais à côté de ces travaux par divisions, les exercices aux engins devront être exécutés de temps en temps en commun sous les ordres et les directions immédiats du maître. Il va sans dire qu'avec les élèves auxquels ce guide est destiné, il ne peut pas encore être question de travail par division.

Si la gymnastique a pour but de fortifier et de développer la beauté, la jeunesse féminine doit aussi en profiter, car, certes, sa destination et son état physique l'exigent. Si une génération bien portante et robuste doit se développer, il faut aussi fortifier les futures mères de famille. Accorder les bienfaits de la gymnastique au sexe masculin seulement, ce serait comme si l'on voulait arrêter et re-

fouler le torrent dévastateur dans un endroit pour le laisser par négligence faire irruption dans un autre, irruption qui serait d'autant plus dévastatrice. Notre guide est destiné à la gymnastique des jeunes garçons et des jeunes filles. Les exercices, qui, pour diverses raisons, ne conviennent pas aux jeunes filles, sont marqués par un astérisque (\*).

Pour que les exercices exercent une influence sur la vie intellectuelle de l'élève et agissent d'une manière éducative sur elle, le maître doit savoir donner son enseignement de manière à captiver l'attention de tous les élèves. Ils doivent avoir l'esprit présent, leurs yeux et leurs oreilles dirigés sur lui. Ce sont des conditions nécessaires pour une exécution prompte et exacte des exercices en masse (d'ensemble). Un moyen essentiel, c'est l'adresse et la précision dans le commandement ; pour avoir ce moyen à sa disposition, il ne faut pas que le maître soit embarrassé, mais au contraire, il faut qu'il comprenne bien ce qu'il veut faire exécuter, car :

Ce que l'on conçoit bien s'énonce clairement  
Et les mots, pour le dire, arrivent aisément.

Le commandement peut être considéré comme étant composé de deux parties ; dans la première partie, on annonce aux élèves ce qui doit être exécuté, c'est le *commandement d'avertissement* ; la seconde partie qui consiste en un seul mot le plus bref possible, est le *commandement d'exécution*. Les deux commandements doivent être bien

distincts, séparés et prononcés clairement. Si un exercice doit être exécuté plusieurs fois sans interruption, les élèves devront compter les mouvements mentalement, par exemple : *Fléchir vingt fois les genoux ! — Un !* Les élèves comptent jusqu'à vingt ; la flexion tombe toujours sur les nombres impairs et l'extension sur les nombres pairs. Si un élève ne compte pas, il peut arriver qu'il continue l'exercice quand les autres ont terminé ; il est puni de son inattention par les rires de ses condisciples. Pour maintenir les élèves éveillés et pour qu'ils conservent leur présence d'esprit, le maître fera faire un exercice en marchant ou en marchant sur place d'après un certain nombre de pas indiqué d'avance, par exemple : *Lancer une jambe à chaque troisième (4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup>, etc.) pas ; à chaque premier de quatre (5, 6, etc.) pas, lancer les bras en avant (ou en haut), et au premier des quatre pas suivants, les ramener en bas.*

Il faut que les élèves se familiarisent avec la terminologie gymnastique ; le maître doit y prendre garde, il doit aussi faire répéter le commandement d'avertissement par les inattentifs et démontrer et exécuter l'exercice. Avant le commandement d'avertissement, on commande : *Attention !* ou *Garde à vous !*

Le maître parlera à ses élèves de la structure merveilleuse du corps humain et comment celui-ci est apte aux mouvements d'adresse les plus variés. Déjà dans le degré élémentaire des exercices libres, l'élève peut être amené à

la connaissance de sa structure par la division du corps en tête, torse et membres, et de degré en degré, le maître instruira aussi les élèves sur les mouvements possibles des parties du corps en particulier, sur les causes qui ne rendent pas les mouvements possibles au même degré dans toutes les directions; sur la charpente osseuse et pourquoi celle-ci n'est capable d'exécuter les mouvements qu'au moyen des muscles; comment ceux-ci sont liés immédiatement et par les tendons à cette charpente et comment les mouvements sont produits par les deux forces fondamentales : *la contraction et l'extension*.

Combien le maître ne peut-il pas occuper ses élèves intellectuellement pendant les exercices d'ordre en les initiant dans les rapports d'ordre et en les leur faisant indiquer et exécuter par eux-mêmes? Les exercices d'ordre et libres adroitement dirigés peuvent devenir une école de discipline et d'ordre, dont l'effet fécond profite non-seulement à la vie sur la place gymnastique, mais aussi à l'ensemble de la vie d'école; ils seront par-là indirectement utiles à la vie sociale et de l'Etat et surtout au service militaire, en aidant à consolider l'ordre, la régularité, la discipline et les lois. *A. Spiess* dit : « La vie d'école sans la » vie gymnastique n'est qu'une vie à demi; de même aussi » la vie gymnastique séparée de la vie d'école n'est et ne » sera qu'un pis aller. »

Un des principaux buts de la gymnastique est d'éveiller

le sens pour le beau et le développement du beau. Le maître doit tendre à ce but avec persévérance. Il doit avant tout tâcher de développer harmoniquement tout l'organisme du corps en exerçant non-seulement telle ou telle partie du corps ou tel ou tel muscle, mais également toutes les parties qui sont destinées à s'équilibrer. Dans la tenue, la position et le mouvement, il fera attention que le poids du corps ne pèse pas toujours de préférence sur un côté, mais qu'il se trouve également réparti sur les deux côtés. Les exercices doivent être exécutés dans un changement convenable ; il faut surtout faire attention que l'on n'exerce pas jusqu'à l'épuisement complet de la force d'appui seulement ou de la force de suspension, ou que l'on n'exerce pas les membres inférieurs seulement ou les supérieurs. De même qu'un faux remède ou qu'une potion trop forte est dangereuse pour le malade, de même un exercice exagéré et au dessus des forces des élèves, leur est aussi nuisible. Au commencement, on ne doit jamais fatiguer entièrement ou trop fortement les forces des élèves, car sans cela la fatigue qui ôte le plaisir que l'on trouve aux exercices, arrive trop tôt et peut facilement affaiblir au lieu de fortifier. Dès que le sentiment de fatigue devient désagréable, il faut cesser les exercices ; mais cependant il ne faut jamais passer brusquement des mouvements violents au repos complet ; ceci est surtout à recommander dans les exercices de la course.

Pour pratiquer avec succès la gymnastique pédagogique, il faut à côté de maîtres capables, des places gymnastiques et des engins convenables. Il faudrait avoir une place de gymnastique en plein air et une salle de gymnastique pouvant être chauffée en hiver. La place doit offrir des garanties contre le soleil et sera pour cela entourée d'arbres et libre ; le sol doit être ferme, uni et entièrement libre dans une partie. Dans une autre partie seront placés les engins ; le sol doit aussi être uni, mais pas dur ; nous estimons qu'une couche de tan autour des engins et à l'endroit où s'exécutent les sauts, est convenable. Une telle place assez vaste pour l'exécution des exercices d'ordre et libres et des jeux pour une classe, ainsi que pour placer les engins nécessaires, ne devrait manquer à aucun bâtiment d'école. Pour la réunion de toutes les classes d'une école ou de plusieurs écoles, une place plus grande serait à désirer. Là où il y a des places d'armes, on pourrait facilement les utiliser pour ce but.

Les engins dans la salle de gymnastique devraient, autant que faire se peut, être mobiles, afin qu'en les enlevant on puisse obtenir suffisamment de place pour les exercices d'ordre et libres et même pour quelques jeux. Nous recommandons de plancheyer le sol, mais dans aucun cas de le couvrir de sable ou de sciure, ce qui occasionne de la saleté et de la poussière. A l'endroit où l'on saute et pour prévenir des malheurs en cas de chute, on posera des matelas.

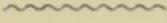
Afin que l'enseignement intellectuel et physique puisse convenablement alterner sans perdre trop de temps, il serait nécessaire que la place et la salle de gymnastique fussent immédiatement attenantes au bâtiment d'école et c'est à quoi on devrait songer lors de la construction d'un bâtiment d'école. C'est seulement de cette manière que la vie d'école et la vie gymnastique peuvent être intimément liées et l'enseignement de la gymnastique donné régulièrement et rendu bien fécond.

Quant aux engins, on trouvera les directions et explications nécessaires dans les exercices mêmes ; ici nous ne ferons que remarquer que les engins d'un même genre seront placés ensemble et que leurs dimensions et leur arrangement doivent être en rapport aux divers âges et aux divers sexes.



e puisse  
il serait  
fussent  
c'est à  
timent  
d'école  
s et l'en-  
et rendu

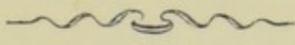
# PREMIÈRE PARTIE



explica-  
nous ne  
ne genre  
t leur ar-  
es et aux

LA

GYMNASTIQUE POUR LES ÉCOLES PRIMAIRES





## Exercices d'ordre et exercices libres.

---

### I

#### 1. La ligne par le flanc.

Pour former la ligne par le flanc, le maître place le plus grand des élèves à l'endroit où il veut commencer à la former, et fait placer tous les autres, en rang de taille, derrière ce premier élève. Il aide à former l'alignement et engage chacun des élèves à bien remarquer la place qu'il occupe dans la ligne, afin de savoir la reprendre, si la ligne vient à se rompre, et si elle doit se reformer.

Au commandement : *Rompez vos rangs!* — **Marche!** tous se dispersent sur l'emplacement des exercices, jusqu'à ce que le maître commande de nouveau : *A vos rangs!* où alors chacun doit reprendre, le plus vite possible, la place qu'il a quittée.

Les enfants trouvent beaucoup de plaisir à rompre les rangs et à les reformer ; cet exercice les habitue à se ranger promptement.

## 2. Prendre les distances.

La ligne par le flanc étant formée , chacun des élèves pose les mains sur les épaules de celui qui est placé devant lui, et tous , à l'exception du premier , se portent en arrière jusqu'à ce que les bras soient étendus , les mains restant toujours placées sur les épaules de celui qui précède. Ces mouvements s'exécutent aux commandements : *Attention ! Levez les bras pour prendre les distances ! — Un !* puis : *En arrière ! — Marche !* — Les bras étant étendus , l'on commandera : *Bras en bas !* alors chacun laisse retomber ses bras. Ensuite l'on fera serrer les rangs en marchant en avant et l'on répétera l'exercice pour prendre les distances.

## 3. Marcher et courir.

Au commandement : *Mains sur les hanches !* les mains doivent se placer sur les hanches , les pouces en arrière et les quatre autres doigts joints, dirigés en avant. Le maître se place à la tête de la ligne et commande : *En avant ! — Marche !* Tous les élèves le suivent en restant alignés. Il quitte , au bout d'un instant , la tête de la ligne pour surveiller la marche des élèves qui continuent à marcher en suivant celui qui , placé à leur tête , est censé les

conduire. Le maître les fait ainsi parcourir la place destinée aux exercices une ou plusieurs fois, d'abord en marchant, puis en courant, ensuite en passant sans interruption du pas au pas de course, en commandant : *En marchant*, ou *au pas!* — *En courant*, ou *au pas de course!* et faisant suivre chacun de ces commandements des mots : *En avant!* — **Marche!** S'il veut les faire arrêter ou rompre les rangs, il commande : **Halte!** ou *Rompez vos rangs!* — **Marche!**

#### 4. La ligne de front.

La ligne de flanc étant formée, si l'on veut avoir la ligne de front, le maître se placera à la gauche des élèves et leur commandera de se tourner de son côté; de cette manière, l'élève censé placé à la tête de la ligne se trouvera à droite. Ici on fera remarquer aux élèves la différence de la position par le flanc et de la position de front; dans la première, c'est un des côtés du corps qui est tourné contre le maître, et, dans la seconde, c'est le front, soit la face.

Cette explication étant donnée, on passera à l'exercice suivant :

#### 5. Position par le flanc et de front alternativement.

Le maître commandera d'abord : *Tournez le flanc gauche contre moi!* — **Un!** *Tournez le front contre moi!* — **Un!** Puis, quand les élèves ont bien compris le mou-

vement, il commande simplement : *A droite!* — **Droite!** — **Front!** — *A gauche!* — **Gauche!** — **Front!** Ensuite il fera rompre les rangs et les fera reformer en disant : *Rompez vos rangs!* — **Marche!** *A vos rangs par le flanc!* ou *A vos rangs de front!*

Le maître veillera à ce que les mouvements de tourner à droite ou à gauche ne se fassent pas selon la volonté de chacun. Pour tourner à droite, le mouvement s'exécute en tournant sur le talon droit, tandis que pour tourner à gauche, il faut tourner sur le talon gauche.

## 6. Tenue ou position du corps.

Le maître se plaçant devant les élèves doit leur montrer quelle position ils doivent prendre au commandement de : *Attention!* Les jambes doivent être tendues et rapprochées l'une de l'autre, les pointes des pieds un peu tournées en dehors, les deux talons sur une ligne droite qui doit être la même pour tous les élèves, les bras pendant naturellement, la ceinture rentrée, les épaules effacées, la poitrine saillante, la tête droite et le regard dirigé en avant. Au commandement : *En place!* — **Repos!** les élèves peuvent abandonner cette position, mais sans quitter les rangs.

## 7. Exercice de la marche cadencée.

Pour l'étude de cet exercice, les élèves doivent être placés de front et avoir pris leurs distances. Au comman-

dement de : *Levez le pied gauche!* ils doivent l'élever au-dessus du sol, pour le laisser retomber en frappant lorsque le maître commande : **Frappez!** Le pied droit reste immobile. Le même exercice se fait ensuite avec le pied droit, le gauche restant alors immobile. Quand les élèves ont compris avec quel pied ils doivent exécuter ce mouvement, on commande simplement : *Levez!* — **Frappez!** et *Un! Deux!* — *Un! Deux!* (*Un* pour lever et *deux* pour frapper).

Ces mouvements étant bien compris et bien exécutés, on fera frapper des deux pieds alternativement, ce qui produira sur place une marche cadencée. Les mots : *Gauche! Droite!* prononcés par le maître suivant que c'est le pied gauche ou le droit qui doit frapper terre, donneront de l'ensemble à l'exercice et marqueront mieux la cadence.

On combine ensuite ces mêmes exercices avec la marche. Les élèves étant placés de front, le maître commandera : *A droite!* — **Droite!** *Marchez et frappez du pied gauche! En avant!* — **Marche!** au commandement de : *En avant!* les élèves font supporter leur corps par la jambe droite, afin qu'au mot de : **Marche!** ils puissent, dès le premier pas, frapper du pied gauche; ils se mettent alors en marche en frappant le sol du pied gauche, chaque fois qu'il doit être posé à terre, tandis que le pied droit se pose tout naturellement.

Le même exercice se fait ensuite avec le pied droit, et alors au moment de se mettre en marche, les élèves se

soutiennent sur le pied gauche, afin de frapper immédiatement avec le droit.

Puis on exécutera la marche en faisant, comme sur place, frapper des deux pieds alternativement à chaque pas.

On peut aussi combiner avec ces mouvements des pieds, le claquement des mains, les mains claquant chaque fois que le ou les pieds doivent frapper terre, et cela s'exécute au commandement de : *Claquez !* — commandement donné après avoir averti les élèves de tenir leurs mains prêtes. On exécute aussi le claquement des mains avec la marche ordinaire.

Afin d'habituer les élèves à ces divers mouvements, le maître commandera : *Marche libre !* où chacun marche à volonté, sans toutefois quitter le rang, mais au commandement de : *Marche cadencée et frappez du pied gauche (ou du droit) !* — **Frappez !** tous doivent reprendre la cadence. Ensuite si le maître commande : *Marchez et claquez des mains au pas gauche (ou au droit) !* — **Claquez !** les élèves doivent exécuter simultanément les mouvements des mains et des pieds.

On fera ensuite marcher au pas en faisant le tour de la place d'exercices une ou plusieurs fois, sans frapper du pied et sans claquer des mains, afin de voir ceux qui peuvent conserver le pas et la mesure ; pour les y habituer, on les fera compter à haute voix et ensuite mentalement : *Un, deux, trois*, au quatrième pas, silence, et au cinquième, on recommence de nouveau : *Un, deux, trois*, etc. On dit aussi : *Gauche, droite, gauche*.

8. Marche cadencée en frappant du pied et claquant des mains après un nombre déterminé de pas.

Cet exercice consiste à ne frapper du pied ou à ne claquer des mains qu'aux pas pairs ou aux impairs. Si c'est aux pas pairs, le mouvement s'exécutera au 2<sup>e</sup>, ou 4<sup>e</sup>, ou 6<sup>e</sup>, ou 8<sup>e</sup>, etc., par le pied droit, si l'on part du pied gauche et par celui-ci, si l'on part du pied droit. Si c'est aux pas impairs, le mouvement s'exécutera à chaque 3<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup>, etc. alternativement du pied gauche et du droit.

9. Marche cadencée, marche cadencée sur place et halte alternativement.

Au commandement de : **Marche!** les élèves se mettent en marche, frappant du pied ou ne frappant pas. Si pendant qu'ils sont en marche le maître commande : *Marche cadencée sur place!* — **Marche!** les élèves au mot de : **Marche!** n'avancent plus, mais continuent les mouvements des pieds sans changer de place, jusqu'à ce que le maître commande de nouveau : *En avant!* — **Marche!** ou **Halte!** Le maître montrera aux élèves comment ils doivent faire halte. S'ils sont en marche, il doit commander : *Attention!* — **Halte!** alors tous s'arrêtent aussitôt et reprennent la position; on peut aussi faire halte en frappant du pied.

## 10. Conduire le rang dans différentes lignes de marche.

Le maître se place à la tête du rang par le flanc et, suivi des élèves, il choisit des lignes de marche à volonté : ligne droite, en forme d'arc, brisée, en zig-zag, serpentine, etc.

Le maître doit aussi faire conduire le rang par les élèves.

## 11. Alignement à droite et à gauche.

### *a) Aligner l'un après l'autre.*

Les élèves formant la ligne de front, le maître fait avancer de quelques pas celui de droite ou de gauche, qui prend alors le nom de guide de droite ou de gauche, suivant qu'il est à la droite ou à la gauche du rang. Au commandement de : *A gauche* (ou à droite) ! — **Alignement** ! tous les autres élèves viennent un à un s'aligner sur le guide en tournant la tête de son côté.

L'alignement peut aussi se faire en passant de la position de flanc à celle de front et vice-versâ.

### *b) Aligner par section.*

Les élèves formant toujours la ligne de front, sont divisés par sections de 2, 3, 4, ou plus, et doivent, sans rompre leur section, s'aligner, sur celle de droite ou de gauche, que le maître aura fait avancer de quelques pas. Les sections s'alignent l'une après l'autre au commandement de : **Alignement** !

*c) Alignement de l'aile droite et de l'aile gauche.*

Un élève du milieu du rang est placé quelques pas en avant, et au commandement de : *Aile droite et aile gauche !* — **Alignement !** l'alignement s'opère comme il est dit lettre *a*.

*d) Alignement au pas cadencé sur place et en marche.\**

Au commandement de : *Pas cadencé sur place et alignement à droite (ou à gauche) en 2 (3 ou 4) pas !* — **Marche !** tous les élèves exécutent sur place le mouvement de la marche cadencée ; le guide de droite (ou de gauche) avance d'autant de pas qu'il a été commandé et s'arrête dans la position de front ou de flanc, et l'alignement s'opère comme à lettre *a*, chacun part lorsque celui qui le précède immédiatement est arrivé en place ou lorsqu'il a parcouru une partie de la distance qui le sépare de la ligne.

*L'alignement en marche.* Les élèves étant en marche, le maître commandera : *Alignement à gauche en quatre pas ! Guide à gauche !* — **Marche !** Le guide fait un à gauche, marche quatre pas dans cette direction et s'arrête. Celui qui le suit fait un pas de plus dans la première direction, tourne à gauche et vient s'aligner en quatre pas. Le troisième fait un pas de plus que le second avant de

---

\* Dans la suite, nous mettrons simplement *sur place* en parenthèses, pour les exercices qui peuvent s'exécuter, soit en marchant soit en simulant la marche sur place, suivant le commandement du maître.

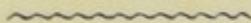
tourner à gauche et ainsi de suite , chacun avance un pas de plus que celui qui le précède immédiatement, tourne à gauche et s'aligne en faisant quatre pas dans cette nouvelle direction.

Si l'on veut revenir dans la position première , on répète cet exercice en s'alignant à droite.

## 12. Formation du cercle.

On commande aux élèves en ligne de front : *Donnez-vous les mains!* — *Formez le cercle!* — **Marche!** L'élève placé au milieu du rang n'abandonne pas sa place , et les guides de droite et de gauche se rapprochent en décrivant une ligne en forme d'arc. Puis on commande : *En arrière en ligne!* — **Marche!** et les deux ailes s'alignent sur le centre.

Le cercle se forme aussi en marchant ; le maître se place comme guide à la tête de la ligne et , décrivant une courbe, vient rejoindre le dernier.





### 13. Formation de la colonne.

Comme un rang est formé par plusieurs élèves, de même la colonne est formée par plusieurs rangs. Si, lorsque les élèves sont placés sur un seul rang, on veut en former deux, on désigne d'abord les guides de droite et de gauche de chaque rang de la manière suivante. Supposant que le nombre des élèves soit 36, le premier et le dix-huitième seront les guides du premier rang, le dix-neuvième et le trente-sixième les guides du second. Au commandement : *A droite!* — **Droite!** *Sur place!* — **Marche!** tous les élèves font un à droite, et simulent la marche; ensuite lorsque le maître commande : *Second rang, sur la gauche (ou droite) du premier!* — **Marche!** le guide de droite du second rang, s'avance à la gauche

(ou la droite) du premier rang, pour venir se placer vers le guide de droite de ce premier rang. Tout le second rang suit son guide, et ne s'arrête qu'au commandement de : **Halte!** où alors tous restent en place. Si l'on veut reformer un seul rang, on commandera : *Les deux rangs!* — **Front!** *Second rang, à gauche!* — **Gauche!** *En avant!* — **Marche!** Le second rang se met en marche, et lorsque le premier est complètement à découvert, c'est-à-dire lorsque le guide de droite du second rang a dépassé le guide de gauche du premier; on commande : *Second rang!* — **Halte!** — **Front!** *A droite!* — **Alignement!** alors le second rang s'aligne sur le premier.

On peut aussi reformer un seul rang, en faisant marcher le premier rang en avant jusqu'à ce que le second soit à découvert; on fait alors faire halte et aligner.

Si l'on veut former une colonne à trois rangs, les élèves placés sur un seul rang se numérotent par douze; les numéros *un* seront les guides de droite et les numéros *douze* les guides de gauche. On commandera : *A droite!* — **Droite!** *Sur place!* — **Marche!** *Second et troisième rangs, à la gauche (ou à la droite) du premier!* — **Marche!** Ce commandement s'exécute, comme pour la formation de deux rangs, et de plus lorsque le second rang est arrivé en place, le troisième dévie pour se placer à côté de lui. On fera ensuite reformer un seul rang de la même manière que lorsque la colonne n'était composée que de deux rangs.

La colonne à un plus grand nombre de rangs se forme de la même manière.

Pour reformer un seul rang, l'on peut aussi procéder de la manière suivante : le second rang se détache, passe à la droite (ou à la gauche) du premier et serre sur celui-ci par le flanc (ou de front). Le troisième rang serre sur le second, le quatrième sur le troisième, etc.

#### 14. Initier les élèves au rapport des rangs et des files.

Supposant toujours que le nombre des élèves est 36, on les fera numéroter par dix-huit pour avoir deux rangs, par douze, pour en avoir trois, et par neuf, pour en avoir quatre ; on leur fera observer que le numéro de chacun lui indique la file à laquelle il appartient, et on leur adressera les questions suivantes : De combien de files est composée la colonne à deux, trois, ou quatre rangs ? Les rangs étant placés de front, dans quelle position se trouvent les files ? et vice-versa ? A quel rang et à quelle file appartiens-tu ? toi ? toi ? etc. Puis, pour rendre attentifs les élèves, on commandera à un seul rang, ou à une seule file : (p. ex. *Second rang, ou huitième file*) : *Bras en haut ! — Un !* ou *A droite ! — Droite ! — Front !* ou *Rompez vos rangs ! — Marche !* ou tel autre commandement, afin de s'assurer qu'ils comprennent à quel rang et à quelle file ils appartiennent.

## 15. Ouvrir les rangs et les files, prendre les distances pour fermer la colonne ouverte.

- a) *Ouvrir les rangs.* Les rangs étant fermés et placés de flanc, au commandement de : *Ouvrez les rangs à gauche en vous donnant la main, au pas cadencé !* — **Marche !** le rang de droite ne se déplace pas, chacun des élèves qui le composent étend le bras gauche de côté, et les autres rangs se distancent de ce côté gauche, jusqu'à ce que les mains se touchent, les bras étendus. Ils font alors halte et laissent retomber les bras. Ensuite l'on commandera : *Serrez vos rangs à droite, au pas cadencé !* — **Marche !** Cet exercice se fera aussi en ouvrant les rangs à droite et en les serrant à gauche.
- b) *Ouvrir les files.* Pour cet exercice, les rangs doivent être placés de front. Le commandement et l'exécution sont les mêmes que pour ouvrir les rangs, sauf que dans le commandement on remplacera le mot *rangs* par celui de *files*.

On peut aussi serrer les files en exécutant la marche par le flanc. Au commandement de : *En marchant par le flanc, serrez à droite (ou à gauche) !* — **Marche !** tous, à l'exception des guides sur lesquels on serre les files, font un à droite (ou à gauche), serrent les files au pas cadencé, et font halte en faisant front. Les guides sur lesquels on serre ne bougent pas.

On peut aussi faire prendre les distances en faisant poser la main de chaque élève sur l'épaule de son voisin, ou en mettant les mains sur les hanches.

Le maître veillera à ce que l'alignement des rangs et des files soit toujours très-bien observé.

Les élèves, distancés comme nous venons de le dire, sont dans la position la plus convenable pour l'exécution des exercices libres, que nous allons décrire.

## 16. Lever les bras à la position horizontale.

On fera exécuter ce mouvement dans les directions en avant, obliquement en avant, de côté, en arrière et obliquement en arrière.

Voici les divers mouvements :

- a) Lever le bras droit (ou gauche) en avant (ou dans toute autre direction) et le tenir dans cette position jusqu'au commandement de : *Baissez !* — On commande : *Levez ! — Baissez !* ou *Un ! Deux ! — Un ! Deux !* etc. *Un* pour lever et *Deux* pour baisser.

La paume de la main doit être tournée en dedans et les doigts joints.

- b) Même exercice avec les deux bras.
- c) Ce même exercice se fait encore en laissant le ou les bras dans la position élevée pendant le temps que les élèves comptent jusqu'à 10, 20, 30, 40, etc. Au commandement de *levez*, les élèves, en exécutant

ce mouvement, comptent *Un* pour ne laisser retomber le bras que lorsqu'ils prononcent le dernier nombre.

Cet exercice s'exécute aussi en faisant lever et abaisser alternativement le bras droit et le bras gauche et en comptant *un !* chaque fois qu'un bras se lève.

- d) Lever le bras droit en avant et le gauche en arrière : le bras droit de côté et le gauche en avant ; lever les bras en les croisant devant le corps, etc., et tous ces mouvements aux commandements de : *Levez !* — *Baissez !* (ou *Un ! Deux !*)

## 17. Lever les bras à la position verticale.

Ce mouvement, où les mains se portent vers le haut, s'exécute en faisant passer les bras en avant, de côté ou en arrière, pour arriver à la position verticale. On l'exécute du reste comme l'exercice n° 16.

## 18. Lever les bras à la position horizontale et verticale, alternativement.

- a) *Lever les deux* (ou un seul) *bras en avant* (de côté ou dans une autre direction) ! — **Levez !** — **Baissez !** — **Un ! Deux !** — *Lever les bras latéralement en haut !* — **Levez !** — **Baissez !** — **Un ! Deux !** etc.

- b) On peut combiner ces mouvements de la manière suivante; aux commandements de : *Un!* les bras en avant, *Deux!* en haut, *Trois!* de nouveau en avant, *Quatre!* en bas.

On peut aussi faire rester les bras dans chaque position pendant que l'on compte jusqu'à dix (20, 30, 40, etc.). Les bras changent de position, chaque fois que l'on recommence à compter *Un!*

## 19. Lever les bras, l'un en avant (ou de côté), et l'autre en haut.

Cet exercice se prête à beaucoup de combinaisons, ainsi lorsque le bras droit est en avant et le gauche en haut, on les fait échanger de position, puis après avoir fait remettre les bras en bas, on peut faire lever un bras de côté et l'autre en haut et vice-versâ.

## 20. Croiser les bras.

- a) *Croiser les bras sur la poitrine.* Au commandement de : **Un!** la main gauche saisit le bras droit; à **Deux!** la main droite passe par-dessus l'avant-bras gauche et va s'engager sous ce bras; à **Trois!** on laisse retomber les bras.
- b) On fera aussi de la même manière, *croiser les bras derrière le dos.*

## 21. Lever les bras en marchant.

Cet exercice est le même que celui décrit aux numéros 16 et suivants, avec la différence que les élèves sont en marche.

Le maître, au lieu de commander, peut exiger que les élèves le regardent, et il exécute lui-même le mouvement que tous les élèves doivent répéter aussitôt.

Les élèves étant en marche, on peut leur faire lever les bras dans telle ou telle position après un nombre de pas déterminé qu'ils doivent compter à haute voix, ou mentalement. Ainsi, par exemple, au dixième pas, ils devront lever les bras en avant ou de côté, etc. ; après dix autres pas, ils les laisseront retomber, etc.

## 22. Position du pas.

a) *Position du pas en avant.* Au commandement de : *Pied gauche en avant!* — **Un!** le pied gauche se porte en avant de la longueur d'un pas ordinaire. (Il faut exiger que ce mouvement soit fait avec ensemble par tous les élèves). Après s'être assuré que le mouvement s'est bien exécuté, le maître commande : *En position!* — **Deux!** alors le pied gauche vient reprendre sa position à côté du droit.

Le pied peut être posé doucement ou en frappant.

Cet exercice se fait aussi avec le pied droit.

- b) *Position du pas en arrière. Pied gauche (ou droit) en arrière! — Un! En position! — Deux!*

Le pied désigné se porte en arrière de la longueur d'un pied, mesurée du talon qui est resté immobile, à la pointe du pied qui a exécuté le mouvement.

- c) *Position du pas de côté. Pied gauche (ou droit) de côté! — Un! En position! — Deux!*

- d) *Position du pas oblique en avant!*

- e) *Position du pas oblique en arrière!*

Ces deux mouvements s'exécutent pareillement aux précédents. Le pied doit être placé à égale distance de la position du pas en avant et de côté, ou de celle du pas de côté et en arrière.

- f) *Position du pas croisé.*

Au commandement de : *Croisez le pied gauche!* — **Un!** la jambe gauche passant par-devant la droite, le pied gauche vient se placer à droite de l'autre. Si le commandement porte sur le pied droit, c'est alors la jambe droite qui passe par-devant la gauche; puis : *En position!* — **Deux!**

- g) *Faire passer le même pied d'une position d'un pas à une autre.*

On fera, par exemple, passer le pied de la position du pas en avant à celle du pas en arrière, et vice-versâ; de la position du pas croisé à celle oblique en arrière, et vice-versâ, etc., etc.

## 23. Positions du pas, combinées avec les mouvements des bras.

- a) On fera lever le ou les bras dans la même direction que l'on fera avancer le pied. Par exemple : *Pied gauche (ou droit) et bras en avant!* — **Un!**
- b) On fera étendre le ou les bras dans une direction différente du pas; ainsi l'on commandera : *pied gauche (ou droit) en arrière et bras en avant*, ou *pied de côté et bras gauche en avant* et vice-versâ.
- c) On fera lever les bras dans des directions différentes en même temps que l'on commandera un pas quelconque, par exemple : *pied gauche en avant, bras gauche en avant et bras droit en arrière*, etc.

## 24. Position d'arpentage.

L'un des pieds est placé au-devant de l'autre, de façon que le talon de celui qui est placé en avant, touche la pointe de l'autre, et que les deux se trouvent dans la position de la ligne droite. Pendant que les élèves sont dans cette position, on fait exécuter les divers mouvements des bras. On commande : *Position d'arpentage! Pied gauche (ou droit) en avant!* — **Un!** *Position fermée!* — **Deux!** Cet exercice est suivi de :

## 25. La marche d'arpentage.

Les élèves formant le rang par le flanc marchent en cadence avec les diverses positions des bras, surtout avec celle de côté. La marche d'arpentage est un exercice préparatoire pour marcher sur des bases étroites.

Le maître fera ensuite, au moyen de cette marche, arpenter par un élève seul, un espace désigné, puis par plusieurs en rang de front. On peut aussi faire arpenter au moyen des pas.

## 26. Se tenir sur un pied.

Cet exercice consiste à faire reposer tout le poids du corps sur un seul pied, tandis que l'autre, touchant cependant toujours le sol, est prêt à se mouvoir. Au commandement de : *Gauche!* tous font un léger mouvement vers la gauche et se soutiennent sur ce pied ; on revient ensuite à la position naturelle pour exécuter ce mouvement sur le pied droit, au commandement de : **Droite!**

C'est ce mouvement qui prépare à se mettre en marche. Si l'on doit partir du pied gauche, au commandement de : *En avant!* le corps se soutient sur le pied droit, parce que au mot de : **Marche!** le pied gauche se porte immédiatement en avant.

On fera aussi soutenir les élèves sur un pied pendant que l'autre abandonne le sol et reste pour ainsi dire suspendu.

## 27. Tourner la tête.

On commande : *Tournez la tête à droite!* — **Un!** — **Fixe!** *Tournez la tête à gauche!* — **Deux!** — **Fixe!** Puis on fait tourner d'une direction à l'autre, en commandant : **Gauche!** — **Droite!** Lorsqu'on s'aligne, la tête doit se tourner de côté jusqu'à ce que l'œil du côté opposé à celui où l'on doit faire l'alignement soit dans la ligne du milieu du corps.





## 28. Marche cadencée de la colonne.

Pour exécuter cette marche, le maître veillera à ce que l'alignement des rangs et des files soit rigoureusement observé; les premières fois, les élèves devront se donner la main et même le bras. Ensuite ils marcheront en frappant du pied et en claquant des mains.

On répète avec la colonne les mouvements indiqués aux numéros 8 et 9.

On fait aussi alterner la marche avec le mouvement de la marche sur place, en faisant, par exemple, marcher quatre pas, puis exécuter le mouvement sur place en simulant quatre pas, ou quatre pas en marchant et huit sur place, et vice-versâ, etc.

## 29. Marche cadencée et halte.

a) *Dans la position du pas en avant.* — Les élèves étant en marche, si au moment où ils portent le pied gauche en avant, le maître commande : **Halte!** les élèves s'arrêtent dans la position du pied gauche en avant, et au commandement de : **Marche!** ils partent alors du pied droit. On fera ensuite arrêter dans la position du pied droit en avant, pour repartir du pied gauche.

Faire halte après un nombre de pas déterminé d'avance ; par exemple à chaque quatrième (6<sup>e</sup>, 8<sup>e</sup>, etc.) pas, où l'on s'arrête toujours dans la même position ; ou à chaque troisième (5<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup>, 9<sup>e</sup>, etc.) pas où l'on s'arrête alternativement dans la position du pas gauche et du pas droit. Après s'être arrêté au commandement de **halte**, on commandera de nouveau : **Marche!**

La halte se fera aussi de la manière suivante : Faire quatre (5, 6, etc.) pas et rester autant de temps sur place, etc., sans autre commandement du maître.

b) On fera aussi rester à la position fermée, pendant que les élèves exécutent la marche cadencée. Cette halte peut se faire soit au commandement, soit après un nombre de pas déterminé d'avance. Le premier et le dernier de ces pas peuvent être marqués en frappant du pied, ou en claquant des mains.

### 30. Course cadencée sur un rang.

Cet exercice comprend :

- a) Course cadencée sur place, c'est-à-dire sans avancer. Commandement : *Pas de course sur place ! — Marche ! — Halte !*
- b) Course cadencée (en avançant). — Commandement : *Pas de course ! En avant ! — Marche ! — Halte !*
- c) Course cadencée sur place et course cadencée en avançant, alternativement.

Quatre pas de course en avant, puis quatre pas sur place. Ensuite quatre pas en avant et huit pas sur place, toujours au commandement de : **Marche ! — Halte !** Puis sans indiquer le nombre de pas, on commandera : *Course cadencée en avant ! — Marche ! — Course cadencée sur place ! — Marche !* etc.

### 31. Course cadencée en colonne.

- a) Course cadencée sur place.
- b) Course cadencée en avant, les files se donnant les mains.
- c) Course cadencée en avant, alternant avec la course cadencée sur place, les files se donnant les mains.  
S'exécute comme il est dit au n° 30, lettre c.
- d) Course cadencée sur place ou en avant, sans se donner les mains.

## 32. Lancer les bras en avant (ou de côté) et vice-versâ.

a) On fera d'abord l'exercice avec un seul bras, et dans les directions en avant, obliquement en avant, de côté, obliquement en arrière et en arrière. On commandera : *Lancez le bras droit (ou gauche) successivement dans toutes les directions!* — **Un! Deux! Trois! Quatre!** etc., jusqu'à **Dix**, parce qu'il y a cinq directions, pour chacune desquelles il faut deux mouvements, l'un pour le lancer et l'autre pour le ramener près du corps. Aux nombres impairs le bras est lancé, pour se rapprocher du corps aux nombres pairs.

L'ordre des directions dans lesquelles on doit lancer le bras sera indiqué par le maître.

- b) Même exercice avec les deux bras. Le maître en comptant plus ou moins vite en détermine la mesure.
- c) Lancer alternativement le bras droit et le bras gauche dans toutes les directions. Chaque exercice de bras exigeant deux mouvements, ceux des deux bras dans toutes les directions en exigent par conséquent vingt. Le maître ou les élèves compteront à haute voix.
- d) *Contrelancer*. Lancer simultanément les deux bras dans des directions différentes.

Pendant qu'un bras est lancé en avant, l'autre est lancé en bas.

### 33. Lancer les bras en haut et vice-versâ.

- a) Lancer un bras dans les directions en avant, de côté, et en arrière. On exercera d'abord une seule direction, ensuite toutes : Trois directions, six mouvements.
- b) Même exercice avec les deux bras.
- c) Lancer les deux bras alternativement, d'abord dans une direction, ensuite dans toutes. Trois directions, douze mouvements.
- d) Lancer simultanément les deux bras dans des directions opposées (*contrelancer*). L'un des bras en haut, l'autre en bas.
- e) Etant sur quatre rangs, le premier et le troisième rangs au commandement de : *Un!* lancent les bras en haut. Au commandement de : *Deux!* ils les lancent en bas, et le second et le quatrième rangs en haut, et vice-versâ.

### 34. Simuler le pas et fermer les jambes.

Cet exercice se distingue de la position du pas, en ce qu'ici le pied ne s'arrête pas dans la position du pas, mais retourne aussitôt dans la position fermée.

- a) Simuler le pas gauche (ou droit) d'abord dans une direction seulement, et ensuite dans les directions en avant, obliquement en avant, de côté, obliquement en arrière et en arrière successivement, en dix temps. On compte jusqu'à dix, le pas simulé

tombe sur les nombres impairs et le pied revient à la position fermée sur les nombres pairs. On commande : *Simuler le pas gauche* (ou droit) *dans toutes les directions* (ou dans une seule direction) ! — **Marche ! Deux ! Trois ! Quatre !** etc.

- b) Simuler le pas alternativement à gauche et à droite, d'abord dans une direction et ensuite successivement dans toutes les directions. Dans ce dernier cas, l'exercice s'exécute en vingt temps ; on devra donc compter jusqu'à vingt.
- c) Simuler le pas en passant d'une position d'un pas dans une autre. Par exemple : *Position du pas gauche* (droit) *en avant !* — **Marche ! Deux ! Trois ! Quatre !** etc. Simuler le pas en avant aux nombres impairs et le pas en arrière aux nombres pairs. Il s'exécute aussi en faisant simuler le pas en avant, en arrière et fermer, aux commandements de : **Gauche ! Deux ! Trois !** — **Droite ! Deux ! Trois !** Ainsi que de la position du pas oblique en avant dans celle oblique en arrière en dedans.

### 35. Simuler le pas et fermer en lançant les bras.

- a) Simuler le pas et lancer les bras en avant.  
Simuler le pas et lancer les bras dans les mêmes directions ; par exemple : Simuler le pas dans toutes

les directions avec la jambe gauche et lancer le bras gauche. De même avec la jambe droite et le bras droit.

Simuler les pas dans toutes les directions avec la jambe gauche et lancer le bras droit.

Le même exercice avec la jambe droite et le bras gauche.

Simuler le pas et lancer les bras dans des directions différentes; par exemple : Simuler le pas en avant et lancer les bras en arrière ou de côté. Simuler le pas gauche en arrière et lancer le bras droit en avant et vice-versà, ensuite avec la jambe gauche et le bras droit et vice-versà.

b) Simuler le pas et lancer les bras en haut :

Simuler le pas en avant et lancer les bras en avant.

Simuler le pas en arrière et lancer les bras en arrière.

Simuler le pas en arrière et lancer les bras en avant.

Simuler le pas de côté et lancer les bras de côté.

Simuler le pas en avant (ou en arrière) et lancer les bras de côté, etc.

Simuler le pas en passant d'une position d'un pas dans une autre et lancer les bras simultanément dans des directions différentes, par exemple : Pendant que l'on simule le pas gauche, le bras gauche est

lancé en haut et le bras droit en bas, et pendant que l'on simule le pas droit, le bras droit est lancé en haut et le gauche en bas, et vice-versâ.

### 36. Se tenir sur la pointe des pieds.

- a) Dans la position ordinaire. *Mains sur les hanches!* — **Un!** *Levez-vous lentement sur la pointe des pieds, et restez-y jusqu'à ce que j'aie compté dix (20, 30, 40, etc.)!* — **Un!** Cet exercice peut aussi s'exécuter en tenant les bras en avant ou en haut.
- b) Dans la position d'un pas. *Position du pas gauche en avant!* — **Un!** *Les mains sur les hanches (ou les bras en avant, de côté, en haut, croisés)!* — **Un!** *Sur la pointe des pieds!* — **Levez!** — **Baissez!** Ensuite dans la position du pas droit en avant.

### 37. Extension continue des pieds.

- a) Dans la position ordinaire. *Extension continue des pieds!* — **Levez!** **Baissez!** — **Un!** **Deux!** — **Ou:** *Etendre les pieds quatre (ou jusqu'à 10) fois!* — **Un!** **Deux!** **Trois!** **Quatre!** etc. On lève aux nombres impairs et on baisse aux nombres pairs.

L'exercice se fait aussi en lançant les bras.

- b) Dans la position d'un pas.

### 38. Petite flexion des genoux.

- a) *Dans la position ordinaire.* Le corps se trouvant dans une position toute naturelle, les genoux fléchissent jusqu'à ce que les cuisses et les jambes forment ensemble un angle droit. Les genoux sont écartés dans la direction des pieds. On peut varier beaucoup cet exercice, par exemple : Fléchir en quatre temps et étendre en quatre temps ! — **Flexion ! Un ! Deux ! Trois ! Quatre !** Les élèves restent dans la position fléchie jusqu'à ce que le maître commande : **Extension ! — Un ! Deux ! Trois ! Quatre !** Fléchir en deux temps et étendre en quatre temps. Fléchir en quatre temps et étendre en deux temps. Fléchir en un temps et étendre en deux (3, 4) temps. Fléchir en deux (3, 4) temps et étendre en un temps. Fléchir en un temps et rester quatre temps ou plus dans la position fléchie et quatre temps debout. **Flexion ! Un ! Deux ! Trois ! Quatre ! — Extension ! Un ! Deux ! Trois ! Quatre ! etc.**
- b) *Dans la position d'un pas.* Il sera exercé comme dans la position ordinaire. Dans ces exercices, les mains sont sur les hanches ; on peut aussi élever les bras dans les différentes positions.

### 39. Flexion continue des genoux.

Cet exercice consiste en des flexions et des extensions successives des genoux. Il s'exécute :

a) Dans la position ordinaire et

b) dans la position d'un pas.

On commande : *Fléchir en un temps et étendre en un temps!* — **Flexion!** — **Extension!** — **Un!** **Deux!**

*Quatre (6, 8, 10, etc.) flexions!* — **Un!** **Deux!** **Trois!** **Quatre!** etc.

Flexion continue des genoux, et, en fléchissant, lancer les bras en avant, (obliquement en avant, de côté) et en s'étendant, lancer les bras en bas.

Ce même exercice s'exécute aussi en lançant les bras en haut.

Flexion continue des genoux et en fléchissant, lancer les bras en bas ou en avant, de côté ou en haut.

Le commandement pour lancer les bras, simuler le pas et fermer les pieds pour l'extension continue des pieds et la flexion continue des genoux, peut être remplacé par un mouvement (en battant la mesure); les élèves doivent alors diriger attentivement les yeux sur le maître. Nous recommandons de battre la mesure partout où cela peut se faire; c'est un soulagement pour le maître dans les commandements, et pour les élèves c'est un moyen de fixer leur attention et de prévenir les yeux de distraction. Nous recommandons surtout au maître de faire compter par les élèves les mouvements soit à haute voix, soit mentalement.

## IV

40. Détacher les rangs de la colonne pour former une ligne par le flanc et rétablir les divers rangs pour reformer la colonne.

La colonne étant placée par le flanc, le maître commande : *Tous les rangs, sur place ! — Marche !* Puis : *Premier rang, en avant ! — Marche !* Celui-ci s'étant détaché : *Second rang, serrez sur le premier ! — Marche !* et ainsi de suite les rangs suivront. Les rangs peuvent aussi se serrer sans commandement. Dès que le dernier d'un rang qui se détache passe près du premier du rang suivant celui-ci serre sur lui. La ligne par le flanc ayant fait le trajet voulu, le maître commande : *Reformez la colonne ! — Marche !* alors les rangs, l'un après l'autre, se re-

placent et, arrivés à la place désignée, ils continuent à marcher sur place, jusqu'à ce que l'on commande : **Halte!** ou, au lieu de marcher sur place, ils font halte sans commandement.

On pourra aussi faire exécuter cet exercice de la manière suivante : Détacher les rangs et après avoir parcouru une (2, 3, 4) fois une place désignée, reformer la colonne sur la place qu'elle occupait premièrement.

#### 41. Marche cadencée en arrière en colonne.

(Peut aussi être exercée en frappant du pied).

#### 42. Marche cadencée en arrière alternativement avec la marche cadencée en avant.

a) Changement après un nombre de pas indiqué.

*Quatre (6, 8, 10) pas en arrière alternant avec quatre (6, 8, 10) pas en avant! En arrière! — Marche!*

*Quatre pas en arrière alternant avec huit pas en avant! En arrière! — Marche!*

*Huit pas en arrière alternant avec quatre pas en avant! En arrière! — Marche!*

Le dernier pas peut se terminer dans la position ordinaire et alors, en alternant, on repart du pied gauche. Il peut aussi se terminer dans la position

du pas ; dans ce cas , pour marcher en avant ou en arrière , le pied fait dans l'une de ces directions un pas sur place avant de repartir. Le premier pas, c'est-à-dire le pas sur place , est toujours un pas frappé.

b) Changement au commandement.

*Marche cadencée en arrière!* — **Marche!** *En avant!* — **Marche!** *En arrière!* — **Marche!** etc.  
Le commandement de *marche* est toujours prononcé au moment où l'on va poser le pied droit.

### 43. Marche cadencée en arrière, sur place et en avant, alternativement.

a) D'après un nombre de pas indiqué :

Quatre pas en arrière , quatre pas sur place et quatre pas en avant! *En arrière!* — **Marche!** etc. comme à 3.

b) Changement au commandement :

*En arrière!* — **Marche!** *Sur place!* — **Marche!** *En avant!* — **Marche!** etc.

### 44. Lancer les bras.

a) De la position horizontale en avant à la position horizontale en arrière et vice-versâ, en passant par en bas.

*Les deux bras en avant ! Lancez en arrière et en avant ! — Un ! Deux ! Trois ! Quatre ! jusqu'à dix fois et plus.*

*Le bras droit (ou gauche) en avant ! — Un ! Lancez le bras en arrière et en avant ! — Un ! Deux ! — Un ! Deux !*

*Bras droit en avant et bras gauche en arrière ! — Un ! Contrelancer ! — Un ! Deux !*

- b) Contrelancer d'en bas en haut et l'inverse. Le bras en haut est lancé en avant vers le bas et le bras en arrière vers le haut. Puis l'inverse : *Bras droit en haut ! Contrelancer ! — Un ! Deux ! Trois ! Quatre ! etc.*

Le maître peut indiquer d'avance le nombre de balancements lesquels sont comptés par les élèves à haute voix ou mentalement.

#### 45. Lancer les bras en marchant.

- a) *Lancer les deux bras en avant (obliquement en avant, de côté, obliquement en arrière et en arrière) au pas gauche, et au pas droit les ramener en bas ! — Marche !*
- b) *Lancer les deux bras en haut au pas gauche, et au pas droit les ramener en bas ! En avant ! — Marche !*
- c) *Lancer les deux bras alternativement en avant (ou de côté), en arrière et en haut. Comptez chaque*

fois quatre pas, au premier lancez les bras en avant, au second ramenez-les en bas, au troisième lancez-les en haut et au quatrième ramenez-les en bas! *En avant!* — **Marche!** On peut aussi les lancer en avant pendant les quatre premiers pas et pendant les quatre pas suivants en haut, en les ramenant chaque fois en bas.

- d) *Lancer les deux bras à la position horizontale dans toutes les directions alternativement.*

Comptez dix pas et aux 1<sup>er</sup>, 3<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup>, 9<sup>e</sup>, lancez les bras en avant, obliquement en avant, de côté, obliquement en arrière et en arrière, et ramenez-les en bas aux 2<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup>, 8<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> pas! *En avant!* — **Marche!**

- e) *Lancer alternativement le bras gauche et le bras droit.* Le mouvement de chaque bras se fait avec deux pas; un bras est lancé en avant (en haut, etc.), et ramené en deux temps: *Un! Deux!* pour le bras gauche, et *Trois! Quatre!* pour le bras droit. L'on peut aussi lancer en haut et en bas avec un seul pas.

*Contrelancer les bras.* — *Lancez au pas gauche le bras gauche en avant (ou de côté, ou en haut) et le bras droit en bas, et au pas droit, le bras droit en avant (ou de côté, ou en haut) et le gauche en bas! En avant!* — **Marche!**

Lancez au pas gauche le bras gauche en bas et le droit en avant (de côté, ou en haut), et au pas droit le bras droit en bas et le gauche en avant (de côté, ou en haut)! *En avant!* — **Marche!**

Lancez au premier de trois pas le bras gauche en avant (de côté, ou en haut) et le bras droit en bas, et au premier des trois pas suivants le bras droit en avant (de côté, ou en haut) et le gauche en bas! *En avant!* — **Marche!** Le mouvement peut aussi être exécuté au deuxième ou au troisième pas.

#### 46. Position des pieds. Fermer et ouvrir les pieds.

- a) *Première position* (position fermée). Les pieds sont placés de manière que les bords intérieurs se touchent.
- b) *Seconde position* (position ordinaire). Les pieds sont placés de manière à fermer ensemble un angle aigu ; les talons seuls se touchent.
- c) *Troisième position* (position de danse). Les pieds sont placés à angle droit, les talons se touchant.

Les élèves étant familiarisés avec ces positions, on les exercera aux commandements suivants : *Pre-mière* — **position!** *Seconde* — **position!** *Troisième* — **position!** Pour ouvrir et fermer les pieds d'une manière suivie on commandera simplement :

**Première ! — Deuxième ! — Troisième ! —  
Deuxième ! — Première ! Ou : Première ! —  
Troisième ! — Première ! — Troisième ! etc.**

#### 47. Marcher dans la troisième position.

On exercera les enfants qui ont pris l'habitude de tenir les pieds tournés en dedans à rester debout et à marcher pendant un certain temps dans la troisième position.

#### 48. Marcher sur place sur la pointe des pieds. (Aussi dans la troisième position.)

- a) *Quatre (6, 8, 10, etc.) pas en avant alternativement avec autant (ou plus ou moins) de pas sur place.*
- b) *Quatre (6, 8, 10, etc.) pas en avant alternativement avec autant en arrière.*

#### 49. Marcher sur la pointe des pieds alternativement avec la marche cadencée ordinaire.

- a) *Quatre (6, 8, 10) pas sur la pointe des pieds, puis autant de pas ordinaires.*
- b) *Quatre (6, 8, 10, etc.) pas sur la pointe des pieds en avant et autant de pas ordinaires en arrière et l'inverse.*

On peut aussi alterner la marche sur la pointe des pieds avec la course sur la pointe des pieds.

## 50. Flexion et extension du corps.

- a) *Flexion en avant.* Fléchir en quatre temps et étendre en quatre temps. On commandera : *Flexion!* — **Un! Deux! Trois! Quatre!** — *Extension!* — **Un! Deux! Trois! Quatre!** Ou : Fléchir en deux et étendre en un temps. Les élèves resteront dans la position de flexion jusqu'au commandement : *Extension!*
- b) *Flexion latérale.* Il faut pour cette flexion que les deux pieds restent immobiles dans la position ordinaire, que le corps ne tourne pas, et que la tête suive le mouvement. Le commandement est : *Flexion latérale du corps!* — **Gauche! Deux!** — **Droite! Deux!** etc.

## 51. Sautillement cadencé sur place.

- a) Dans la seconde position (position ordinaire).

On fait d'abord observer aux élèves que les genoux fléchissent un peu avant et après le sauttillement, qu'ils doivent être étendus étant en l'air et que l'on doit retomber toujours sur la pointe des pieds dans la seconde position. Puis l'on commande : *Tous ensemble, sautillez une fois sur place!* — **Un!** L'exercice est répété jusqu'à ce qu'il soit exécuté en cadence. Puis : *Sautillez deux fois!* — **Un! Deux!** Puis : *Sautillez trois fois!* — **Un! Deux! Trois!** et ainsi de suite quatre, cinq fois, etc.

- b) Dans la première position (position fermée).
- c) Dans la troisième position (position de danse).
- d) Sautiller de la première position à la troisième (ou seulement à la seconde), au commandement : **Un ! Deux ! — Un ! Deux !**

En continuant à compter, le sautillerment dans la troisième position se fait aux nombres impairs, et celui dans la première position aux nombres pairs (ou l'inverse).

corps.  
quatre temps et  
mandera : *Flexion !*  
— *Extension !* —  
n : Fléchir en deux  
èves resteront dans  
a commandement :  
cette flexion que les  
ans la position ordi-  
pas, et que la tête  
dement est : *Flexion*  
**Deux ! — Droite !**

ur place.  
ion ordinaire).  
élèves que les genoux  
près le sautillerment,  
nt en l'air et que l'on  
pointe des pieds dans  
a commande : *Tous*  
*sur place ! — Un !*  
ce qu'il soit exécuté  
*deux fois ! — Un !*  
*fois ! — Un ! Deux !*  
e, cinq fois, etc.

V

52. En marchant ou en courant sur un rang, former la colonne et détacher les rangs pour en reformer un seul.

*Au pas* (ou au pas de course) ! *En avant* ! — **Marche** !  
Puis : *les rangs les uns à côté des autres* ! — **Marche** !  
Au commandement de **Marche** ! le premier rang raccourcit le pas ou marche sur place, tandis que les autres rangs conservent le même pas jusqu'à ce qu'ils aient pris leur position à gauche du premier rang. Chaque rang arrivé à sa place prend le pas du premier rang, jusqu'à ce que l'on commande : *Au pas ordinaire* ! — **Marche** !

Pour transformer la colonne en un seul rang, le commandement est : *Sur un rang* ! — **Marche** ! Le premier

rang continue à marcher au pas ordinaire, tandis que les autres rangs raccourcissent le pas ou marchent sur place jusqu'à ce que le premier rang ait dépassé le second, alors celui-ci se met en marche en suivant le premier, et ainsi de suite pour les 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> rangs.

### 53. Détacher les files pour former un rang par le flanc et reformer la colonne.

Dans cette transformation en un rang par le flanc, l'organisation des rangs sera tout autre, c'est ce qu'il faut bien faire comprendre aux élèves.

### 54. Course cadencée en arrière.

### 55. Course cadencée en arrière alternativement avec la course cadencée en avant.

L'exécution comme à l'exercice 42.

### 56. Course cadencée en arrière, sur place et en avant alternativement.

L'exécution comme à l'exercice 43.

57. Course cadencée en arrière alternativement avec la marche cadencée en avant.

*Pas de course ordinaire, en arrière! — Marche! Au pas ordinaire, en avant! — Marche! etc. Huit pas de course cadencés en arrière alternativement avec 8 pas ordinaires en avant! Pas de course en arrière! — Marche! Douze pas de course en arrière alternativement avec six pas ordinaires en avant! — Six pas de course en arrière alternativement avec douze pas ordinaires en avant! etc.*

58. Mouvement circulaire des bras (circumduction).

a) D'un seul bras. *Bras en bas! — Mouvement circulaire du bras droit (gauche) en avant! — Un! — Le même exercice en arrière! — Un!*

*Bras en haut! — Mouvement circulaire du bras droit (gauche) en avant! — Un! — Le même exercice en arrière! — Un!*

*Bras en avant! — Mouvement circulaire du bras droit (gauche) vers le bas en arrière! — Un! Le même exercice en avant vers le haut! — Un!*

*Bras en bas (en haut, en avant)! — Deux (3, 4, etc.) mouvements circulaires en avant (en arrière)! — Un! Deux! Trois! Quatre!*

Mouvement circulaire en avant et en arrière alternativement, par exemple : une fois en avant et une fois en arrière ou deux (3, 4, etc.) fois en avant et autant de fois en arrière.

*b) Alternativement du bras droit et du gauche.*

Bras en bas ! Commencer à gauche (à droite) en avant (en arrière) ! — **Gauche ! — Droite ! — Gauche ! — Droite !** etc. Ou avec le même bras une fois en avant et une fois en arrière, en commandant : **Gauche ! Deux ! — Droite ! Deux !**

*c) — Mouvement circulaire des deux bras en sens contraire.*

Bras gauche en bas et bras droit en haut ! puis mouvements circulaires simultanés du bras gauche en arrière et du bras droit en avant, en quatre temps ! — **Un ! Deux ! Trois ! Quatre !** A quatre, le bras doit se retrouver dans la position du départ. Le mouvement circulaire sera aussi exécuté en deux temps. Ensuite le même exercice avec le bras droit en bas et le bras gauche en haut.

## 59. Tourner les bras.

Dans ce mouvement, les bras sont tournés en dedans et en dehors autour de leur axe longitudinal ; suivant le degré de cette rotation, on distingue les positions suivantes :

*a) Première position.*

Bras en bas : Paume des mains en dedans et pouces en avant.

Bras en avant : Paume des mains en dedans et pouces en haut.

Bras de côté : Paume des mains en avant et pouces en haut.

Bras en haut : Paume des mains en dedans et pouces en arrière.

*b) Deuxième position.*

Bras en bas : Paume des mains en arrière et pouces en dedans.

Bras en avant : Paume des mains en bas et pouces en dedans.

Bras de côté : Paume des mains en bas et pouces en avant.

Bras en haut : Paume des mains en avant et pouces en dedans.

*c) Troisième position.*

Bras en bas : Paume des mains en avant et pouces en dehors.

Bras en avant : Paume des mains en haut et pouces en dehors.

Bras de côté : Paume des mains en haut et pouces en arrière.

Bras en haut : Paume des mains en arrière et pouces en dehors.

*d) Quatrième position.*

Bras en bas : Paume des mains en dehors et pouces en arrière.

Bras en avant : Paume des mains en dehors et pouces en bas.

Bras de côté : Paume des mains en arrière et pouces en bas.

Bras en haut : Paume de mains en dehors et pouces en avant.

Les élèves sont exercés dans ces différentes positions en commandant : *Bras en haut* (en avant, de côté, en bas)! — **Première position!** — **Deuxième!** — **Troisième!** — **Quatrième!** — Puis : **Deuxième!** — **Quatrième!** — **Première!** — **Troisième!** etc. etc. Ensuite mouvement continu et en sens contraire, de manière que les deux bras sont tournés alternativement en dehors et en dedans, ou l'un des bras tourne en dedans et l'autre en dehors. On fera aussi tourner quatre fois ou plus avec le bras gauche et ensuite autant de fois avec le bras droit, par exemple : *Bras en avant à la première position!* — **Un!** *Tourner alternativement le bras gauche et le droit en dedans, de la première position à la quatrième et l'inverse!* — **Droite! Deux! Trois! Quatre!** — **Gauche! Deux! Trois! Quatre!**

60. Position d'équilibre sur un pied, la jambe libre restant dans une position élevée (c'est-à-dire le pied ne touchant pas terre).

*Position d'équilibre sur le pied gauche (droit), la jambe libre :*

- a) dans la position élevée en avant! — Un! — Fixe!
- b) » » » oblique en avant! — Un! — Fixe!
- c) » » » de côté! — Un! — Fixe!
- d) » » » oblique en arrière! — Un! — Fixe!
- e) » » » en arrière! — Un! — Fixe!

Avant de retourner en place, la jambe peut aussi passer d'une position élevée dans une autre position, par exemple: *Position élevée à gauche (droite) en avant! — Un! Oblique en avant! — Deux! De côté! — Trois! Oblique en arrière! — Quatre! En arrière! — Cinq!* La suite des positions peut être indiquée en comptant.

Puis, position d'équilibre alternativement sur le pied droit et sur le gauche. *Position élevée en avant (oblique en avant, de côté, oblique en arrière et en arrière)! — Gauche! Deux! Trois! Quatre! — Droite! Deux! Trois! Quatre!* En comptant quatre, le pied est ramené en place. Ou: *Gauche! Deux! Trois! — Droite! Deux! Trois!* — on compte un temps pour chacun des trois mouvements (lancer, position, joindre). L'exercice s'exécutera aussi alternativement et successivement dans toutes les directions: *Gauche (en avant)! Deux! Trois! —*

**Droite** (en avant)! **Deux!** **Trois!** — **Gauche** (obliquement en avant)! **Deux!** **Trois!** — **Droite** (obliquement en avant)! **Deux!** **Trois!** etc.

Dans la position élevée on fera surtout attention à ce que la jambe soit complètement tendue, le pied dans la seconde position et la pointe de ce dernier dirigée en bas à environ trois pouces du sol.

### 61. Petite ou demi-flexion d'un genou dans une position du pas.

*Pied gauche en avant!* — **Un!** *Demi-flexion du genou gauche!* — **Un!** (flexion) — **Deux!** (extension). Dans la même position : *Demi-flexion du genou droit!* — **Un!** **Deux!** Puis : **Fixe!** et : *Pied droit en avant!* — **Un!** *Demi-flexion du genou droit!* — **Un!** **Deux!** Dans la même position : *Demi-flexion du genou gauche!* — **Un!** **Deux!** et ainsi de suite dans les autres positions du pas. L'exercice peut aussi être exécuté comme suit : pour avancer le pied l'on compte un temps, pour fléchir un temps, rester dans la flexion pendant quatre (cinq, six, etc.) temps et ensuite un temps pour étendre la jambe et un temps pour la joindre.

## 62. Flexion continue d'un genou dans une position du pas.

*Pied gauche en avant!* — **Un!** *Flexion continue du genou gauche!* On commandera: **Flexion!** — **Extension!** etc. ou on comptera: alors la flexion se fait aux nombres impairs et l'extension aux nombres pairs.

Dans la même position: *Flexion continue du genou gauche et du droit alternativement!* — **Gauche! Droite!** — **Gauche! Droite!** etc. Pendant qu'un genou est fléchi, l'autre est étendu. L'exercice sera aussi fait dans les autres positions du pas.

## 63. Flexion continue du corps en avant et de côté.

*Flexion en avant et extension*, chaque mouvement en un temps! — **Flexion! Extension!** Ou: **Un! Deux!** etc. *Flexion du côté gauche (droit)!* — **Flexion! Extension!** — **Un! Deux!**

Dans cet exercice et le suivant, les mains sont sur les hanches.

## 64. Balancement latéral du corps.

C'est une flexion à gauche et à droite alternativement. L'on commande: *Balancement latéral du corps!* *Flexion à gauche!* — **Gauche! Droite!** — **Un! Deux!** etc.

## 65. Pas rompu.

Le pas rompu consiste à avancer un pied et à ramener l'autre à côté du premier ; il s'exécute dans les directions :

- a) *En avant*. Parcourez une place désignée une (2, 3, etc.) fois en avançant le pied gauche et en ramenant le droit : *En avant!* — **Marche!** Puis en avançant le droit et en ramenant le gauche. Si les élèves ont acquis une habileté suffisante, on les exercera aux commandements suivants :

*Pas rompu droit! En avant!* — **Marche!** — **Halte!** — *Pas rompu gauche! En avant!* — **Marche!** — **Halte!** etc. Cette marche est facilitée par le commandement : **Gauche! Droite!** — **Gauche! Droite!** L'on peut aussi avancer et ramener en frappant des pieds.

Pas rompu gauche et droit, alternativement. — Le pied gauche avance une fois et le droit est ramené, en commandant : **Gauche! Droite!** — **Droite! Gauche!** etc. Le pied gauche avance deux (3, 4, 5, etc.) fois et le droit est ramené autant de fois, et l'inverse. Le maître commande : **Gauche! Droite!** — **Deux! Droite!** — **Trois! Droite!** et puis : **Droite! Gauche!** — **Deux! Gauche!** — **Trois! Gauche!** etc.

L'exercice peut aussi être exécuté en levant les bras de côté, par exemple : en avançant un pied,

on lève les deux bras de côté et en ramenant l'autre on les baisse. Ou : en avançant plusieurs fois du pied gauche les bras restent levés, et en avançant du pied droit, ils restent en bas, et l'inverse.

- b) *En arrière.* L'exécution et le commandement se font comme ci-dessus.
- c) *De côté.* Les élèves sont placés sur un rang de front et se donnant les mains. Puis on commande : *Pas rompu gauche ! Vers la gauche ! — Marche !* Puis : *Pas rompu droit ! Vers la droite ! — Marche !* *Trois (4-10 et plus) pas rompus vers la gauche et autant vers la droite ! Vers la gauche ! — Marche !* Ici il faut veiller à ce que la position de front ne se perde pas.
- d) *En avant, en arrière et de côté, alternativement.* Pour cet exercice, les élèves sont placés en colonne et ils se donnent les mains (il peut aussi s'exécuter les mains libres). Le commandement est : *Trois (4, 5, etc.) pas rompus gauches en avant, autant de pas rompus droits en arrière, autant de pas rompus gauches de côté et autant de pas rompus droits de côté ! En avant ! — Marche !* On compte : *Un ! et Deux ! et Trois ! — Un ! et Deux ! et Trois ! — Un ! et Deux ! et Trois ! — Un ! et Deux ! et Trois !* Sur et on ramène le pied.

On peut aussi compter en suivant jusqu'à douze. On exécutera ensuite le pas rompu sur la pointe des pieds.

## 66. Sautiller en cadence en avant, en arrière et de côté.

Pour cet exercice, les élèves seront placés en colonne. *Un sautellement en avant ! — Un ! En arrière ! — Un ! Du côté gauche ! — Un ! Du côté droit ! — Un !* Puis ces quatre sautilllements consécutivement, en commandant : **Un ! Deux ! Trois ! Quatre !** (On doit répéter cela jusqu'à exécution convenable). Il faut veiller à ce que tous sautent également loin. De la même manière on fera dans chaque direction deux, trois, quatre sautilllements. Puis on sautillera en avant, ou dans une autre direction alternativement avec le sautilllement sur place, par exemple : *Trois sautilllements sur place et ensuite trois en avant (de côté, en arrière) ! — Un ! Toujours un sautilllement sur place alternativement avec deux en avant (de côté, en arrière) ! — Un !* et l'inverse.

---

## VI

### 67. Changements de direction.

Tous les rangs marchent dans une ligne par le flanc, puis on commande : *Par file à droite!* — **Marche!** alors le premier fait un à droite et poursuit une autre ligne formant un angle droit avec la précédente et tout le rang le suit chacun faisant un à droite à la même place que le guide. Puis le maître commandera aussi : *Par file à gauche!* — **Marche!** et ensuite, après un temps plus ou moins long, il fera faire un changement de direction tantôt à droite et tantôt à gauche.

Après cela, on exécutera le changement de direction simultanément avec tous les rangs qui marchent par le flanc, aux commandements : *Par rang! Par file à gauche* (ou à

droite)! — **Marche!** Ensuite pour reformer un seul rang : *Par rang! Par file à droite!* — **Marche!** si l'on a commandé d'abord à *gauche*; et à *gauche!* — **Marche!** s'il a été commandé d'abord à droite.

### 68. Changements de direction pour la contremarche.

Si les élèves marchent le long du rang dans une direction opposée à la direction primitive, cet exercice est appelé contremarche. Il faut que la ligne que l'on suit dans la contremarche soit toujours parallèle avec la ligne primitive de marche, qu'elle soit une ligne droite ou une ligne circulaire.

Tous les rangs, n'en formant qu'un, étant en marche, on commandera : *Contremarche à gauche!* — **Marche!** alors le premier fait deux fois par file à gauche et tous les autres le suivent. Pour revenir à la ligne première, l'on renouvelle le même commandement. Si le premier commandement est : *Contremarche à gauche!* et le second : *Contremarche à droite!* il en résulte la *contremarche serpentante*; la ligne serpentante peut aussi s'exécuter sans renouveler le commandement; on dira seulement : *Contremarche en lignes serpentantes!* — **Marche!**

*Contremarche de chaque rang.* Les élèves étant divisés en plusieurs rangs et marchant tous en un seul, on com-

mandera: *Par rang, contremarche à gauche!* — **Marche!**  
Puis: *Contremarche à droite!* — **Marche!** et ainsi de suite  
dans des espaces de temps plus ou moins longs.

*Contremarche de chaque rang en colonne.* Les rangs  
étant placés les uns à côté des autres, on commandera :  
*Par rang, contremarche à gauche (droite)!* — **Marche!**  
Le commandement est renouvelé chaque fois.

Ces exercices d'ordre seront exécutés en marchant et  
en courant.

## 69. Flexion et extension des bras dans l'articulation du coude.

*Les bras en avant, paume des mains en haut (3<sup>e</sup> position)!* — **Un!** *Fléchissez les deux bras jusqu'à ce que les bouts des doigts touchent les épaules!* — **Deux!** Les élèves restent dans la position de flexion jusqu'au commandement de : **Un!** — Les mouvements de flexion et d'extension peuvent être exécutés en des temps plus au moins longs comme dans l'exercice 16.

Ce même exercice, en tenant les bras de côté.

Même exercice en tenant les bras en avant, paume des mains en bas (2<sup>e</sup> position).

Même exercice, en tenant les bras en avant, paume des mains en dedans (1<sup>re</sup> position).

Même exercice, en tenant les bras en haut, paume des mains en dehors (4<sup>e</sup> position).

Même exercice , les bras en bas , paume des mains en avant et ensuite paume des mains en dedans. Fléchir un bras et étendre l'autre simultanément dans les positions des bras et des mains désignées ci-dessus , par exemple : *Les bras de côté ! — Un ! Fléchir le bras gauche ! — Un !* Conserver cette position jusqu'à ce que le maître ou les élèves aient compté dix (20, 30, etc.); puis en recommençant à compter *Un !* fléchir le bras droit et étendre le gauche, etc.

## 70. Fléchir et étendre les bras en marchant.

Faire six (10, 20, etc.) pas sur place , les bras fléchis et faire autant de pas en marchant , les bras étendus , de sorte qu'en continuant à compter on prend , à *Un !* une fois la position de flexion et l'autre fois la position d'extension.

Le même exercice aussi en marchant (ou seulement en marchant sur place).

Pendant un nombre de pas déterminé , tenir un bras fléchi et l'autre étendu , puis l'inverse. Cet exercice se fait en marchant et sur place , ou en alternant ces deux marches.

## 71. Flexion et extension de la jambe dans le jarret.

C'est une position d'équilibre sur un pied, position dans laquelle la jambe libre est élevée en arrière de manière à former derrière le genou un angle droit ou même un angle aigu.

*Mains sur les hanches* (ou bras en haut, en avant, de côté, en bas)! — *Fléchir la jambe gauche* (droite)! — **Fléchissez!** (**Un!**) Ensuite après un moment : **Etendez!** (**Deux!**)

*Fléchir la jambe gauche* (droite) et *y rester jusqu'à ce que j'aie compté dix* (15, 20, etc.)! — **Un!** *Deux!* *Trois!* *Quatre!* etc.

*Rester quatre temps* (ou plus) *dans la flexion et quatre temps* (ou plus) *dans l'extension!* — **Un!** *Deux!* *Trois!* *Quatre!* — **Un!** *Deux!* *Trois!* *Quatre!*

Rester huit temps dans la flexion et quatre temps dans l'extension et l'inverse, etc. En prenant cette dernière position, on se trouve à pieds joints ou dans la position élevée en avant. La cuisse de la jambe libre doit, pendant la flexion, être parallèle avec la jambe en place.

## 72. Position écartée de côté.

Si les deux pieds s'écartent l'un de l'autre, de côté, l'on obtient une position écartée où le poids du corps doit être également reparté sur les deux jambes. Il ne faut pas trop écarté les jambes en commençant.

On arrive à la position écartée de côté :

- a) En faisant des pas de côté. *En deux pas à la position écartée ! — Marche !* L'on fait un petit pas du côté gauche et un du côté droit. Puis : *En deux pas à la position ordinaire ! — Marche !*
- b) En écartant alternativement la pointe des pieds et les talons. *Ecartez ! — Un ! Deux ! Trois ! Quatre !* Au commandement de : *Un et Trois*, les talons s'éloignent les uns des autres et à *Deux et Quatre*, les pointes des pieds s'éloignent.  
*A la position ordinaire ! — Un ! Deux ! Trois ! Quatre !* A *Un et Trois*, les pointes des pieds tournent en dedans et à *Deux et Quatre*, les talons se rejoignent.
- c) *En sautillant sur place. En deux ou trois sautilllements à la position écartée ! — Sautillez ! ou : Un ! Deux ! — En deux (ou trois) sautilllements à la position ordinaire ! — Sautillez ! ou : Un ! Deux ! — En deux sautilllements à la position écartée et en un à la position ordinaire ! — Un ! Deux ! Position ! — Un !* Puis sans interruption : *Un ! Deux ! Fermez ! — Ou en suivant : Un ! Deux ! Trois ! En un sautilllement à la position écartée et en deux à la position ordinaire ! — Un ! Deux ! Trois ! En un sautilllement à la position écartée et en un à la position ordinaire.*

### 73. Tourner le corps.

Tourner le corps autour de son axe longitudinal, les pieds fixes et les mains sur les hanches.

On commande : *Tourner le corps à droite!* — **Un!** — **Fixe!** *A gauche!* — **Un!** — **Fixe!** En comptant **un**, tourner à droite (ou à gauche) et à dix reprendre la position! — **Un!** *Deux!* *Trois!* jusqu'à *Dix!* Tourner de droite à gauche et l'inverse : **Droite!** **Gauche!** — **Droite!** **Gauche!** — **Un!** **Deux!** etc. L'exercice se fait aussi en levant les bras de côté.

### 74. Flexion du corps en avant, les bras en haut.

La flexion sera exécutée, les jarrets entièrement tendus et jusqu'à ce que les bouts des doigts touchent les pieds ou le sol.

*Le bras en haut!* — **Un!** Puis : *Flexion du corps en avant!* — **Un** (flexion)! — **Deux** (extension)! Aussi fléchir en comptant *Un!* et étendre en comptant *Dix!*

### 75. Flexion de la tête.

*Fléchir la tête en avant* (en arrière, de côté)! — **Un!** (flexion) — **Deux!** (extension).

*Fléchir de la droite à la gauche* et l'inverse.

Balancement de la tête : **Droite!** — **Gauche!** — (**Un!** **Deux!**) *De la flexion en avant passer à celle en arrière :* **En avant!** — **En arrière!** (**Un!** **Deux!**)

## 76. Marcher avec flexion des genoux.

Marcher en fléchissant les deux genoux après un nombre de pas indiqué d'avance. On fait, par exemple, trois pas dont le dernier est seulement un pas rompu et se termine dans la position ordinaire. Avec le pas rompu on exécute une petite flexion des genoux. Les commandements sont : *Marcher et petite flexion au troisième pas ! Mains sur les hanches ! En avant !* — **Marche !** Pendant la marche, le maître compte : *Un ! Deux ! Trois !* (flexion) *Quatre !* (extension), etc.

Le même exercice en levant les bras de côté pendant la flexion des genoux, et en les baissant pendant l'extension. *Marcher et au troisième pas fléchir et étendre deux fois les genoux !* — **Marche !** Le maître compte : *Un ! Deux ! Trois !* (flexion) *Quatre !* (extension) **Cinq !** (flexion) *Six !* (extension).

Puis on fait faire la flexion sur un autre nombre de pas. Les élèves seront tenus de conserver la mesure sans compter à haute voix. L'exercice sera aussi exécuté en colonne; alors il faudra tenir sévèrement à l'alignement des rangs et des files.

## 77. Marche berçante en avant et en arrière.

C'est un mouvement berçant dans la position d'un pas; par exemple, après avoir porté le pied gauche en avant (ou en arrière), les élèves lèvent le pied droit et le reposent immédiatement à la même place. Le même mouvement se

fait aussitôt avec le pied gauche et ensuite le pied droit se porte en avant ou en arrière. Le commandement est : *Pas berçant ! Partir du pied gauche ! En avant* (en arrière) ! — **Marche !** On facilite beaucoup l'exécution de cette marche, en commandant : **Gauche ! Droite ! Gauche ! — Droite ! Gauche ! Droite !** ou **Gauche ! Deux ! Trois ! — Droite ! Deux ! Trois !**

Le même exercice sera aussi exécuté en colonne.

## 78. Marche berçante en lançant les bras.

- a) Avec le pas berçant gauche, lancer les deux bras de côté (en avant), et avec le pas berçant droit les lancer en bas ; aussi l'inverse.
- b) Avec le pas berçant gauche, lancer le bras gauche en haut et le bras droit en bas, et avec le pas berçant droit le bras droit en haut et le gauche en bas.
- c) Avec le pas berçant gauche, lancer le bras gauche en arrière vers le haut et le droit en avant vers le bas, et avec le pas berçant droit le bras droit en arrière vers le haut et le gauche en avant vers le bas. Le commandement pour ces exercices est le même qu'au n° 77. On les exécute d'abord sur un seul rang et ensuite en colonne, ce qui rend l'exécution plus difficile.

## 79. Mouvement de patiner.

Il sera exécuté sur un rang d'abord, puis ensuite en colonne. On commandera : **Gauche! Droite! Gauche! Droite!** ou **Un! Deux!** Au commandement *Gauche!* le pied gauche fait un pas obliquement en avant et le droit est aussitôt ramené près de la jambe gauche en pliant légèrement le jarret, mais sans poser le pied à terre et sur *Droite!* ce dernier fait un pas obliquement en avant et le gauche est ramené près de la jambe droite.

## 80. Sautiller à la petite ou demi-flexion des genoux.

*Les mains sur les hanches (ou bras de côté)! Puis: Sautiller une fois et en retombant rester dans la petite flexion des genoux jusqu'au commandement: Fixe! — Sautillez! (Un!) Fixe! (Deux!) — Sautillez deux (3, 4, 5, etc.) fois et au second (3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>) saut, tomber dans la petite flexion des genoux! Un! Deux! — Trois! Sautillement continu et petite flexion des genoux à chaque deuxième saut! On commande: Un! Deux! — Un! Deux! Sautillement continu et petite flexion des genoux à chaque troisième saut! — Un! Deux! Trois! Sautillement continu et petite flexion des genoux à chaque saut! — Marche!*

### 81. Sautiller sur une jambe, puis sur les deux alternativement (sautiller à cloche-pied).

On exerce d'abord le sauttillement sur les deux jambes séparément jusqu'à ce que les élèves l'exécutent avec assurance. Le maître fait avancer les élèves l'un après l'autre, ou deux, trois, etc. à la fois et leur commande de parcourir un espace déterminé en sautillant sur la jambe gauche ou droite. Pendant cet exercice, les mains peuvent être sur les hanches, les bras en bas, ou croisés sur la poitrine ou derrière le dos. La jambe libre est d'abord dans une position à volonté, ensuite elle doit être dans la position élevée, ou fléchie, ou être soutenue par la main qui est du même côté. Ensuite on exercera le sauttillement cadencé. — Tous, sautillez une fois sur la jambe droite, la gauche dans la position élevée en avant! — **Un!** *Sautillez deux fois!* — **Un! Deux!** Puis trois, quatre, cinq, etc. fois. Le même exercice sur la jambe gauche, ensuite en fléchissant la jambe libre. Sautillez cinq fois sur la jambe gauche et cinq fois sur la droite! — **Un! Deux!** etc. Les sauts seront comptés à haute voix par le maître, afin que la cadence soit mieux observée. Cinq sauts en avant sur la jambe gauche, puis cinq en arrière sur la droite! *En avant!* — **Marche!** Puis sur la droite en avant et sur la gauche en arrière.

Trois sauts à droite, au premier saut la jambe gauche élevée en avant, au second de côté et au troisième en arrière! — **Un! Deux! Trois!** — Puis trois sauts à gauche

et la jambe droite levée. Exécuter un nombre de sautilllements sur les deux jambes alternativement et diminuer les sauts jusqu'à un; par exemple, cinq sauts à gauche et cinq à droite, puis quatre à gauche et quatre à droite, et ainsi de suite jusqu'à *un* saut à gauche et *un* à droite.

L'inverse en augmentant les sautilllements jusqu'à un nombre à volonté.

Le sautilllement cadencé peut aussi être exercé par file et par rang de différentes manières. Premier rang, cinq sauts à gauche et cinq à droite en avant! — **Marche!** Puis : *Deuxième rang!* — **Marche!** et *Troisième rang!* — **Marche!** etc. Puis en commençant par le dernier rang, sautiller en arrière.

On fera de même avec les files.

## VII

### 82. Doubler le rang, les élèves étant placés sur un seul rang par le flanc.

Les élèves sont placés sur une ligne de front ; au commandement : *Numérotez-vous par deux !* le premier, à l'aile droite, dit : *Un !* le second : *Deux !* le troisième de nouveau : *Un !* et ainsi de suite jusqu'à l'aile gauche. Les élèves peuvent aussi se numéroter en suivant les nombres ; le maître, dans ce cas, leur rappellera que les numéros impairs sont les numéros *Un* et les numéros pairs les numéros *Deux*.

- a) Doubler le rang en avant et sur place. *A droite ! — Droite ! Numéros Deux à la droite des numéros Un ! — Marche !* Puis : *Numéros Deux remettez-vous derrière les numéros Un ! — Marche !* On

fera aussi doubler le rang en faisant placer les numéros Deux à gauche des numéros Un, et en les faisant reprendre leurs places derrière, pour reformer un rang par le flanc. — Pour doubler le rang, on fait un pas oblique en avant à droite, avec le pied droit et à gauche, avec le pied gauche, et pour reformer un rang un pas oblique en arrière.

Ensuite l'on fait doubler le rang de manière que les numéros Un se placent à côté des numéros Deux; pour cela, le rang étant de front il fait un à gauche. Le commandement est le suivant : *Numéros Un, à la droite (ou à la gauche) des numéros Deux!* — **Marche!** *Numéros Un, remettez-vous derrière les numéros Deux!* — **Marche!**

- b) Doubler le rang en avant, au pas cadencé sur place.
- c) Doubler le rang en avant avec la marche et la course cadencées.
- d) Doubler le rang en arrière sur place, en marchant sur place; en marchant et en courant. Ces mouvements se font au moyen d'un pas oblique en arrière.
- e) Doubler le rang alternativement en avant et en arrière.
- f) Doubler et reformer le rang dans des temps égaux, par exemple : Faire cinq pas en marchant (ou sur place); doubler le rang au premier pas et reformer un seul rang au premier des cinq pas suivants, etc.

Le commandement de *Marche!* pour doubler et reformer le rang en marchant (ou sur place ou en courant) est prononcé en posant le pied droit, si l'on double à gauche, et en posant le pied gauche si l'on double à droite. Le mot de *Marche* n'est pas prononcé pour l'exercice *f*.

### 83. Doubler le rang en colonne.

Les rangs étant placés les uns à côté des autres à une petite (ou grande) distance, on fait exécuter les exercices décrits au n° 82.

### 84. Flexion et extension des bras.

Nous ferons remarquer qu'au lieu de fléchir et d'étendre les bras seulement dans l'articulation des coudes, comme à l'exercice 69, le mouvement se fera ici avec le bras entier dans l'articulation du coude et de l'épaule.

*Bras en avant!* — **Un!** Puis : **Flexion (Deux)!** — *Extension oblique en avant!* — **Un!** — **Deux!** *Extension de côté!* — **Un!** — **Deux!** *Extension en haut!* — **Un!** — **Deux!** — *Extension en bas!* — **Un!** — **Deux!** *Extension en arrière!* — **Un!** — **Deux!**

Il est à peine nécessaire de faire observer que ces exercices s'exécutent d'abord séparément dans chacune des directions indiquées.

Pour déterminer la durée de la position d'extension et de flexion, l'on compte; par exemple: rester quatre (6,

8, 10, etc.) temps dans la position d'extension et aussi longtemps ou le double de ce temps dans la position de flexion.

### 85. Fléchir et étendre les bras en marchant.

Est exécuté comme l'exercice 70.

### 86. Flexion et extension du pied dans une position élevée de la jambe.

*Lever la jambe gauche (droite) en avant! — Un!*  
*Fléchir le pied vers la jambe! — Un! Deux! — Un!*  
**Deux!** etc. Flexion sur les nombres impairs et extension sur les nombres pairs.

### 87. Flexion et extension des jambes dans l'articulation des genoux et des hanches.

En fléchissant on lève le genou de manière que la cuisse et la jambe ainsi que la cuisse et le torse forment un angle droit, et avec une flexion plus forte, un angle aigu.

a) *Fléchir et étendre dans la position ordinaire! — Un! Deux! — Un! Deux!*

b) *Fléchir et étendre dans la position d'un pas.*

- c) *Fléchir dans la position ordinaire et étendre à la position élevée en avant (de côté, en arrière)! — Un! — Deux! — Fixe!*
- d) *Fléchir et étendre dans une position élevée! — Un! Deux! — Un! Deux! — Fixe!*

## 88. Flexion et extension des bras et des jambes.

- a) Avec mouvement égal des bras et des jambes.

*Fléchir la jambe gauche (ou droite) et les deux bras! — Un! Étendre la jambe à la position ordinaire (ou à la position élevée) et les bras en avant (ou de côté, en bas, en haut)! — Deux! et répéter plusieurs fois ces mouvements: Un! Deux! ou: Fléchir la jambe gauche (ou droite) et le bras gauche (ou droit)! — Un! Deux! — Un! Deux! etc.*

- b) Avec mouvement inégal des bras et des jambes.

*Fléchir la jambe gauche (droite) et étendre simultanément les deux ou un seul bras en avant (ou de côté, en bas, en haut)! — Un! Deux! — Un! Deux! Pour les exercices a et b, on peut aussi compter jusqu'à dix (15, 20, etc.) et l'on exécute chaque fois le mouvement en comptant Un.*

## 89. Lancer une jambe jusqu'à l'angle aigu.

On appelle *lancer* la jambe le mouvement qu'elle fait, lorsque abandonnant le sol, elle quitte la position ordinaire, pour former avec l'autre jambe un angle aigu, droit ou obtus. Les deux jambes doivent toujours rester tendues. Le mouvement de lancer la jambe peut être exécuté dans les directions en avant, obliquement en avant, de côté, obliquement en arrière, et droit en arrière. Le mouvement contraire, c'est-à-dire celui qu'une jambe fait pour revenir à la position ordinaire, s'appelle *fermer*.

On exerce le mouvement de lancer la jambe avec le pied étendu et le pied fléchi; si aucune autre position de bras ou de pieds n'est indiquée, il se pratique les mains sur les hanches et dans la position ordinaire des pieds. Le pied et le genou ne doivent pas être tournés en dedans.

### a) Lancer une jambe dans une direction.

*Lancer la jambe gauche (droite) en avant!* — **Un! Deux! Trois! Quatre!** etc. On lance aux nombres impairs et on ferme aux nombres pairs. Ou fera de même dans les autres directions.

### b) Lancer alternativement la jambe gauche et la droite dans une même direction.

*Lancer alternativement en avant* (puis aussi dans les autres directions)! — **Un! Deux! — Trois! Quatre!** etc.

### c) Lancer alternativement dans des directions différentes.

*Lancer la jambe gauche en avant et la droite en arrière (ou de côté)! — Un! Deux! Trois! Quatre!* Puis l'inverse.

Lancer la jambe gauche obliquement en avant et la droite obliquement en arrière et l'inverse.

- d) Lancer une jambe dans toutes les directions consécutivement.

*Lancer la jambe gauche (droite) dans toutes les directions en commençant en avant! — Un! Deux! — Trois (obliquement en avant)! Quatre! — Cinq (de côté)! Six! — Sept (obliquement en arrière)! Huit! — Neuf (en arrière)! Dix!*

- e) Lancer alternativement dans toutes les directions consécutivement.

*Lancer alternativement dans toutes les directions! Commencer avec la jambe gauche en avant! — Un! Deux! Trois! Quatre! etc. jusqu'à Vingt!*

## 90. Flexion du corps en arrière.

L'exercice doit être fait les premières fois avec prudence et dans une petite mesure. Il est exécuté avec les mains sur les hanches en tenant les pouces en avant et les doigts en arrière sur les reins.

*Mains sur les hanches! Un! Flexion du corps en arrière en deux temps et extension en deux temps! — Un! Deux! — Un! Deux!*

## 91. Pas chassé en avant, en arrière et de côté.

Le pas rompu étant bien exercé, le pas chassé sera bien vite compris. Il se compose de trois mouvements : le premier est un pas en avant ; au second mouvement, on ramène promptement l'autre pied, et au troisième, on fait de nouveau un pas en avant avec le pied qui a exécuté le premier mouvement. Ces trois mouvements forment le pas chassé. Le pas chassé est donc composé d'un changement de pas gauche et d'un changement de pas droit, chacun composé de trois mouvements. Avec cette espèce de marche, les élèves peuvent être occupés de la manière la plus variée. Ils se meuvent tantôt en avant, tantôt en arrière ou de côté : c'est tantôt le premier mouvement, tantôt le dernier qui est marqué en frappant, on peut faire claquer des mains avec tel ou tel ou à chaque mouvement ; cette marche s'exécute sur un seul rang, ou en colonne, dans une ligne serpentante, ou en un ou plusieurs cercles.

La mesure et le rythme sont maintenus en disant : **Gauche ! Droite ! Gauche ! — Droite ! Gauche ! Droite !** ou : en comptant **Un ! Deux ! Trois ! — Un ! Deux ! Trois !**

Nous donnons ci-après quelques exercices, d'après lesquels le maître pourra facilement en composer une foule d'autres.

*Pas chassé en avant ! En avant ! — Marche !*

*Pas chassé en avant en frappant au premier (second, troisième) mouvement ! En avant ! — Marche !*

Pas chassé, exécuté par les élèves se tenant par les mains ou par les bras, deux à deux. On commande : *Nu-  
mérotez-vous par deux ! — En avant ! — Marche ! —  
Les Deux à la droite des Un ! — Marche ! — Donnez-  
vous les mains ! — Bras en bas ! — Bras dessus, bras  
dessous ! — Bras en bas ! — Les Deux derrière les Un !  
— Marche ! etc.*

*Pas chassé, le pas gauche en marchant et le pas droit  
en marchant sur place ! En avant ! — Marche !* Aussi l'in-  
verse.

Pas chassé et au premier mouvement du pas gauche  
flexion des bras et extension au premier mouvement du  
pas droit. — *Bras de côté ! — Un ! En avant ! — Marche !*  
Pas chassé en colonne.

Quatre (6, 8, 10, etc.) pas en avant et autant en ar-  
rière ! — *En avant ! — Marche !*

Deux pas chassés en avant, deux en arrière, un du côté  
gauche et un du côté droit ! *En avant ! — Marche !* Cet  
exercice en colonne s'exécute aussi en se donnant les  
mains et en se donnant les bras par rang et par file.

## 92. Sautillement au galop en avant, en ar- rière et de côté.

On fait voir aux élèves, dans une mesure lente, com-  
ment dans cet exercice un pied est ramené en sautillant et  
comment l'autre avance aussi en sautillant. Ensuite on  
pratique cet exercice comme le pas rompu et le pas chassé.

Parcourir la place des exercices une (2, 3, etc.) fois en sautillant au galop à gauche et ensuite sans interruption autant de fois au galop à droite.

Trois (4, 5, 6, 8, etc.) pas gauches alternativement avec autant de pas droits et cela en avant, en arrière et de côté.

Sautillement au galop exécuté en colonne dans les directions en avant, en arrière et de côté, alternativement et successivement.

Sautillement au galop et doubler les rangs, les Deux à côté des Un et reformer un rang.

Sautillement au galop et détacher les rangs et les files pour former un rang par le flanc.

Sautillement au galop et transformation du rang en une colonne.

Sautillement au galop et transformation du rang par le flanc en plusieurs cercles, etc., etc.

### 93. Pas rompu et sautillement au galop, alternativement.

*Trois pas (ou plus) rompus à gauche et ensuite autant de sautilllements au galop à droite ! En avant ! — Marche !*  
Ensuite : *Pas rompu à droite et sautiller au galop à gauche !*  
*Partir du pied droit ! — Marche !*

*Trois (4, 5, 6, etc.) pas rompus à gauche et à droite alternativement avec trois (4, 5, 6, etc.) sautilllements au galop à gauche et à droite ! Partir du pied gauche ! En avant ! — Marche !*

*Trois (ou plus) pas rompus à gauche en avant et ensuite autant de sautilllements au galop à droite en arrière ! En avant ! — Marche !* Ensuite pas rompu à gauche en arrière et sautiller au galop à droite en avant. Pas rompu à droite en avant et sautiller au galop à gauche en arrière. Pas rompu à droite en arrière et sautiller au galop à gauche en avant. Et ainsi de suite.

#### 94. Sauter de la position du pas en avant et retomber dans la position ordinaire.

- a) Sur place. *Position du pas gauche (ou droit) en avant ! — Un ! Sauter en avant à la position ordinaire ! — Un !* Le poids du corps repose sur le pied placé en arrière ; au commandement de : *Un !* il est porté sur le pied en avant et le saut s'effectue aussitôt.
- b) En marchant : *Sauter en avant de la position du pas gauche en avant à la position ordinaire après trois pas (ou plus) de marche en partant du pied gauche ! En avant ! — Marche !* Le même saut de la position du pas droit en avant en partant du pied droit.

#### 95. Sauter de la position ordinaire et y retomber.

- a) Sur place. Au commandement de *Un !* petite flexion des genoux ; à *Deux !* saut en avant par une vigou-

reuse extension des genoux en retombant dans la petite flexion ; à *Trois!* les genoux sont étendus et l'exercice se répète. Ensuite l'exercice est exécuté au simple commandement : **Un!** Ce saut peut d'abord être exécuté sur place et ensuite en avant. On doit toujours retomber sur la pointe des pieds.

- b) En marchant. Le dernier des pas à exécuter est toujours un pas rompu où l'on ramène le pied qui est en arrière à la position ordinaire, et le saut en avant s'effectue immédiatement. Il peut être exécuté comme au n° 94 *b*, avec trois ou plus de pas. Dans ces exercices de saut, il faut surtout tenir à ce que tous les élèves sautent également loin. La position la plus convenable est celle en colonne ouverte ; ces exercices peuvent aussi être exécutés par les rangs ou files, l'un après l'autre.
-

## VIII

### 96. Faire passer les Deux devant les Un et les Un devant les Deux.

Les élèves sont placés sur un rang par le flanc et numérotés par Un et Deux, comme à l'exercice 82. On commande : *Numéros Deux, passez à droite devant les Un!* — **Marche!** Puis : *Numéros Un, passez à droite devant les Deux!* — **Marche!** etc. Puis on fera aussi l'exercice en passant à gauche et ensuite tantôt à droite, tantôt à gauche.

*Marcher sur place!* — **Marche!** *Numéros Deux, passez à droite (ou à gauche) devant les Un et de nouveau marcher sur place!* — **Marche!** Le même exercice avec les numéros Un. Puis : Quatre pas sur place alternativement avec quatre pas en passant devant à droite (ou à gauche)!

— **Marche!** Alors les Deux passent devant les Un qui font quatre pas sur place et passent ensuite à leur tour en quatre pas devant les Deux, etc. Cet exercice exige de la part des élèves une grande attention et une observation exacte des quatre pas. On peut aussi organiser cet exercice en faisant marquer le premier des quatre pas en frappant.

Lorsque cet exercice sera bien exécuté au pas ordinaire, on le fera répéter au pas chassé. Un élève passera devant l'autre en faisant deux pas chassés alternativement avec deux pas chassés sur place. En sortant du rang à droite, on part du pied droit, et en sortant à gauche on part du pied gauche.

### 97. Faire passer les Un derrière les Deux et les Deux derrière les Un.

Les élèves sont placés et numérotés comme ci-dessus. *Numéros Un, passez à gauche (ou à droite) derrière les Deux en décrivant un cercle!* — **Marche!** — Puis les deux derrière les Un, etc.; dans cet exercice, le rang se meut en arrière. Puis en marchant sur place; alors on passe derrière, toujours au commandement du maître. Ensuite quatre pas (ou plus) sur place alternativement avec le même nombre de pas en passant derrière. Ensuite en marchant quatre pas (ou plus) en avant alternativement avec autant de pas en passant derrière. Dans ce dernier cas, le rang se meut en avant. Après cela on exécute cet exercice au pas chassé en deux pas comme ci-dessus.

### 98. Flexion et extension des bras avec élan dans l'articulation des coudes.

- a) Etendre en un temps et fléchir en deux.
- b) Fléchir en un temps et étendre en deux.
- c) Etendre en un temps et fléchir en un.
- d) Etendre un bras et fléchir l'autre simultanément.

Ces deux mouvements sont exécutés en tenant les bras de côté.

### 99. Même exercice en marchant.

- a) Fléchir au pas gauche et étendre au pas droit.
- b) Etendre au pas gauche et fléchir au pas droit.
- c) Fléchir et étendre alternativement les deux bras au 1<sup>er</sup> de tous les quatre (6 ou 8) pas.
- d) Etendre un bras et fléchir l'autre à chaque pas.
- e) Fléchir un bras et étendre l'autre au premier de tous les quatre (6, 8, etc.) pas.
- f) Pas chassé et fléchir les deux bras au premier mouvement du pas chassé gauche et les étendre au premier mouvement du pas chassé droit.
- g) Pas chassé et étendre un bras et fléchir l'autre au premier mouvement de chaque pas.

### 100. Lever les talons avec élan.

C'est un mouvement vigoureux de la jambe vers la cuisse, de manière à ce qu'elles forment un angle droit. Il est exécuté :

a) Sur place.

*Cinq fois (ou plus) lever le talon gauche (droit)!*  
— **Un! Deux! — Trois! Quatre! — Cinq! Six!**  
etc. Les deux talons alternativement! — **Gauche!**  
**Deux! Droite! Deux!** etc.

b) En marchant.

*Marcher et lever le talon à chaque pas gauche (ou droit)! En avant! — Marche!* Le maître commande : **Gauche!** — **Gauche!** *Marcher et lever le talon à chaque pas!* — **Gauche!** — **Droite!** — **Gauche!** — **Droite!** etc. *Marcher et lever le talon droit à tous les quatrièmes pas! Partir du pied gauche!* — **Marche!** Le maître commande : **Un! Deux! Trois! Quatre!** Le même exercice en partant du pied droit et en levant le talon gauche.

*Marcher et lever les talons alternativement à chaque troisième (cinquième ou septième) pas! Partir du pied gauche!* — **Marche!** Le maître commande : **Un! Deux! Trois (Levez)! Quatre (Baissez)!** Marcher et lever le talon au premier de chaque trois pas.

Marcher et lever le talon au commandement : *Au pas ordinaire!* — **Marche!** Puis : *Lever les talons!* — **Marche!** etc.

c) En courant.

*Courir sur place (simuler la course) et lever les talons alternativement! Sur place!* — **Marche!**

*Courir et lever les talons alternativement ! En avant ! — Marche !*

Course ordinaire et courir en levant les talons, alternativement.

d) Lever les talons simultanément en sautillant, sur place et en avançant.

*Un (2, 3, 4, etc.) sautellement sur place et lever les talons ! — Un !*

*Un (2, 3, 4, etc.) sautellement en avant (ou en arrière) et lever les talons ! — Un !*

*Trois (4, 5, etc.) sautellemets en avant (ou en arrière) et au premier (second, troisième) sautellement, lever les talons ! — Un ! etc.*

**101. Lever les talons en combinant ce mouvement avec la flexion des bras dans l'articulation du coude.**

a) Sur place.

b) En marchant et en marchant sur place.

**102. Grande flexion des genoux.**

Le corps conserve toujours sa position verticale, et les genoux sont fléchis de manière à ce que l'on soit assis sur les talons et les mollets. L'on doit se soutenir sur la pointe des pieds pour exécuter cette flexion et, pour mieux con-

server l'équilibre, on tient au commencement les bras en avant ou de côté; plus tard on l'exécutera en tenant les mains sur les hanches ou les bras en haut. On commande : *Grande flexion des genoux! Bras en avant (de côté)! Fléchissez lentement! — Un! Etendez lentement! — Deux!*

Lorsque les élèves auront acquis une certaine assurance dans cet exercice, on le fera exécuter plus vite ou plus lentement.

*Fléchir en quatre et étendre en quatre temps! — Un! Deux! Trois! Quatre! — Un! Deux! Trois! Quatre!*

*Fléchir en deux et étendre en quatre temps! — Un! Deux! — Un! Deux! Trois! Quatre! Puis fléchir en quatre et étendre en deux temps! Fléchir en un temps et étendre en quatre temps! — Un! — Un! Deux! Trois! Quatre! — Puis fléchir en quatre et étendre en un temps! — Fléchir en un et étendre en un temps! — Un! — Deux!*

Fléchir et étendre chaque fois que le maître prononcera : *Un!* par exemple : *Un! Deux! Trois! Un! Un! Deux! Trois! Quatre! Un! Deux! Un!* Le maître, pour tromper les élèves, accentue de temps en temps les autres nombres, ce qui provoquera des éclats de rire, lorsque les inattentifs exécuteront le mouvement quand ils ne devront pas.

*Fléchir et étendre d'après les mouvements du bras du maître:* Lorsqu'il baisse le bras, les élèves doivent exécuter la flexion et lorsqu'il le lève, ils doivent faire l'extension.

*Fléchir et étendre par rangs et files.* Au commandement : *Un!* le premier rang (ou file) fléchit ; à celui de *Deux!* le second fléchit et le premier se redresse ; à *Trois!* le troisième fléchit et le second se redresse, etc.

Flexion et extension des rangs ou files pairs et impairs alternativement : *Rangs (files) impairs!* — **Un!** Puis au commandement : *Rangs (files) pairs!* — **Deux!** les impairs se redressent et les pairs fléchissent. Et ainsi de suite.

### 105. Flexion du corps en avant dans la position écartée de côté.

a) Les mains sur les hanches. *Mains sur les hanches!*  
— **Un!** *A la position écartée de côté, avec un pas gauche et un pas droit (ou en sautillant)!* — **Gauche! Droite!** — *Flexion du corps en avant!*  
— **Un! Deux!**

b) Les bras en haut. *Bras en haut!* — **Un!** *Fléchir le corps en avant et toucher le sol avec le bout des doigts (ou avec la paume des mains)!* — **Un! Deux!**

### 104. Hausser les épaules.

*Hausser les épaules!* — **Un! Deux!** *Cinq fois (ou plus)!* — **Un! Deux! Trois! Quatre! Cinq! Six!** etc.

*Hausser l'épaule gauche (ou droite)!* — **Un! Deux!**  
— **Un! Deux!** etc.

*Hausser l'épaule gauche et droite, alternativement!* — **Gauche! Deux!** — **Droite! Deux!** ou : **Un! Deux! Trois! Quatre!**

**105. Sautiller de la position ordinaire dans la position d'un pas et l'inverse.**

*Sautiller dans la position du pas gauche (ou droit) en avant ! — Un ! A la position ordinaire ! — Deux !*

*Sautiller dans la position du pas gauche (ou droit) obliquement en avant ! — Un ! A la position ordinaire ! — Deux !*

*Sautiller dans la position du pas gauche (droit) de côté ! — Un ! A la position ordinaire ! — Deux !*

*Sautiller dans la position du pas gauche (droit) obliquement en arrière ! — Un ! A la position ordinaire ! — Deux !*

*Sautiller dans la position du pas gauche (droit) en arrière ! — Un ! A la position ordinaire ! — Deux !*

Ensuite sautiller dans toutes les directions successivement en comptant ; alors le sautillemeut dans la position du pas se fait aux nombres impairs et celui à la position ordinaire aux nombres pairs.

**106. Sautiller de la position ordinaire à une position d'équilibre, en lançant la jambe libre jusqu'à ce qu'elle forme avec l'autre un angle aigu.**

Cet exercice est facile à exécuter si l'on a compris le précédent. Au commandement : *Sautiller à la position d'équilibre à gauche (ou dans toute autre direction) ! —*

**Un!** Le pied n'est pas posé, comme ci-dessus, mais il reste élevé jusqu'au commandement : *A la position ordinaire!*  
— **Un!** Ensuite on fera sauter et lancer en fermant aussitôt, dans toutes les directions successivement : à gauche, à droite, en avant, obliquement en avant, de côté, obliquement en arrière et en arrière.

### 107. Pas sauté.

*Marcher et après avoir posé le pied, faire chaque fois un sautellement! En avant (en arrière)! — Marche!* Le maître commande : **Gauche! Un! — Droite! Deux!** Ou il compte trois mouvements pour chaque pied comme dans une mesure à  $\frac{6}{8}$  : *Gauche! Deux! Trois! — Droite! Deux! Trois!* Ou seulement deux mouvements comme dans la mesure à  $\frac{2}{4}$  : *Gauche! Deux! — Droite! Deux!* Le sautellement doit se faire en hauteur et non pas en largeur.

*Pas ordinaire à gauche et sautiller à droite après avoir posé le pied droit! En avant! — Marche!* Le pas gauche se fait en deux temps, le pas droit en un temps et le sautellement en un temps.

Pas ordinaire à droite et sautiller à gauche après avoir posé le pied gauche.

*Pas ordinaire et sautiller chaque fois après le troisième pas! En avant (en arrière)! — Marche!* Le maître commande : *Gauche! Droite! Gauche! Un! — Droite! Gauche! Droite! Deux!* etc.

## 108. Marcher avec des pas sautillants.

Après une impulsion imprimée au corps par le pied en arrière, l'autre pied est posé en avant en sautillant.

- a) Pas sautillant seulement à gauche.
- b) Pas sautillant seulement à droite.
- c) Pas sautillant à gauche et à droite.
- d) Un pas sautillant au premier (dernier) de tous les trois pas, etc.

## 109. Pas chassé alternativement avec le pas ordinaire.

Pas chassé gauche et trois pas ordinaires ! *En avant !*  
— **Marche!** Pas chassé droit et trois pas ordinaires ! *En avant !*  
— **Marche!**

Un pas chassé gauche et un droit alternativement avec quatre pas ordinaires, et frapper au premier mouvement de chaque pas chassé ! *Partir du pied gauche ! En avant !*  
— **Marche!** Le maître commande : **Gauche ! Droite ! Gauche ! — Droite ! Gauche ! Droite ! — Un ! Deux ! Trois ! Quatre !**

On peut aussi faire deux pas chassés et huit pas ordinaires, ou quatre pas chassés et huit pas ordinaires, etc.

## 110. Sautillement de galop en zig-zag.

a) Avec un rang par le flanc.

Sautillement de galop obliquement en avant, en faisant chaque fois trois (ou plus) pas gauches alternativement avec trois pas droits! *En avant!*  
— **Marche!**

b) Avec deux rangs par le flanc formés en numérotant par deux et en plaçant les Deux à côté des Un. Les Un forment le premier rang et les Deux le second rang.

Sautillement de galop obliquement en avant, en faisant trois (ou plus) pas à gauche et trois pas à droite, le premier rang en partant du pied gauche et le second en partant du pied droit! *En avant!*  
— **Marche!** Les rangs s'éloignent et se rapprochent alternativement l'un de l'autre.

---

## IX

### 111. Faire passer un rang devant l'autre.

Les élèves sont divisés en quatre rangs, mais n'en forment qu'un par le flanc. L'exercice sera exécuté :

- a) *En marchant sur place.* On commande : *Pas cadencé sur place!* — **Marche!** *Quatrième rang, passez à la gauche des autres rangs, placez-vous à leur tête!* — **Marche!** Puis : *Troisième rang, devant le quatrième!* — **Marche!** Puis : *Second rang, devant le troisième!* — **Marche!** Enfin : *Premier rang, devant le second!* — **Marche!** On procédera aussi de la manière suivante : au commandement, le quatrième rang exécute le mouvement et ensuite le troisième, le second et le premier suivent sans

autre commandement. On peut commander pour cela : *Pas cadencé sur place!* — **Marche!** *Les rangs, les uns devant les autres; quatrième rang en avant!* — **Marche!**

- b) *En marchant.* Pendant la marche, les rangs détachés passent alternativement les uns devant les autres, en allongeant le pas tout en conservant la cadence; tandis que le ou les rangs qui suivent encore la direction première raccourcissent le pas.

## 112. Marche en lignes circulaires.

- a) *Marche de tous les élèves dans un cercle.* Les élèves étant en marche, le maître commande : *En cercle à gauche (à droite)!* — **Marche!** A ce commandement, le guide de droite décrit une ligne circulaire et va rejoindre le guide gauche.
- b) *Marche dans plusieurs cercles.* Le commandement est : *Par rang, cercle à gauche!* — **Marche!** Puis, après plusieurs tours en cercle : *Sur un rang!* — **Marche!** Ou : *Par rang, décrire une (2, 3, etc.) fois le cercle et se remettre en ligne en continuant à marcher!* — **Marche!** Les guides doivent compter les tours. L'exercice peut aussi être pratiqué de manière que les rangs pairs tournent en cercle à droite et les rangs impairs en cercle à gauche.

- c) *Marche en forme du chiffre 8.* On commande : *Marcher en cercle pour former le 8 à gauche!* — **Marche!** Le maître conduira d'abord le rang lui-même.

### 113. Contremarche en lignes circulaires.

- a) *Marche et contremarche en ligne circulaire.* On commande : *En cercle!* — **Marche!** Puis, le cercle étant entièrement formé : *Contremarche à gauche* (ou à droite)! — **Marche!** A ce commandement, le guide suit une ligne circulaire dans la direction opposée et le cercle est de nouveau formé; ensuite l'on commande de nouveau la contremarche.
- b) *Marche et contremarche en ligne spirale.* Le maître conduit d'abord lui-même le rang, et fait peu de tours en spirale; il suit des lignes parallèles à grande distance, afin que dans la contremarche les élèves puissent mieux observer l'ordre. On multiplie peu à peu les tours de la spirale. Ensuite le rang sera conduit par un élève et dès que quelques tours seront faits, le maître commandera : *Contremarche à gauche!* si les tours ont été faits dans la direction à droite, et *contremarche à droite!* s'ils ont été faits dans la direction à gauche.

### 114. Lancer les poings.

L'action de lancer est toujours précédée d'une flexion des bras, de manière que pour lancer les poings en avant, de côté, en haut, les bras s'appuient contre le corps, tandis

que pour lancer en bas et en arrière, ils sont étendus de côté. On doit lancer et ramener les poings vigoureusement.

- a) Lancer les poings. *Poings sur la poitrine!* — **Un!** *Lancer les poings!* — **Un! Deux! — Trois! Quatre!** On lance les poings aux nombres impairs et on les attire aux nombres pairs.
- b) Lancer les poings et rester les bras étendus ou fléchis, par exemple: **Un** (lancer)! **Deux! Trois!** — **Un** (attirer)! **Deux! Trois!** ou en plus de mouvements: **Un** (lancer)! **Deux! Trois! Quatre! Cinq!** — **Un** (attirer)! **Deux! Trois! Quatre! Cinq!** etc. des deux bras ou d'un seul.
- c) Lancer les poings simultanément dans des directions différentes.
- d) *Lancer les deux poings alternativement! Poings sur la poitrine!* — **Un!** — **Gauche! Deux!** — **Droite! Deux!** Sur *Deux*, attirer.
- e) Lancer un poing et attirer l'autre simultanément. *Bras gauche en avant (de côté) et poing droit sur la poitrine!* **Un!** — *Lancer et attirer simultanément!* — **Un! Deux! Trois! Quatre!** etc.
- f) Lancer et attirer chaque fois que le maître comptera *Un!* (Deux, Trois, Quatre.)
- g) Les rangs (files) impairs, lancer les poings, et les rangs (files) pairs attirer simultanément; puis l'inverse, etc., en alternant.

On fera de la même manière lancer les poings dans des directions obliquement en avant, de côté, en haut, en bas et en arrière.

- h)* Lancer les poings dans toutes les directions successivement : **En avant! Deux** (attirer)! — **Obliquement en avant! Deux!** — **De côté! Deux!** — **En haut! Deux!** — **En bas! Deux!** — **En arrière! Deux!** Ensuite sans indication de direction pendant que le maître ne fait que compter les mouvements; les poings sont lancés aux nombres impairs et attirés aux nombres pairs.

### 115. Lancer les poings en marchant.

Cet exercice est facile à exécuter après les mouvements des bras décrits précédemment.

### 116. Lever le genou et lancer le pied.

Le genou est levé avec élan jusqu'à la position horizontale de la cuisse et ramené à la position ordinaire ou à une position élevée par l'extension de la cuisse et de la jambe.

- a)* *Lever le genou gauche (droit) et lancer le pied à la position ordinaire! — Un! Deux! — Un! Deux!* *Lever le genou et lancer le pied cinq fois*

*de suite ! — Un ! Deux ! Trois ! Quatre ! etc.*, jusqu'à **Dix !** On lève le genou aux nombres impairs, et on lance le pied aux nombres pairs.

- b) *Lever les deux genoux alternativement et lancer le pied à la position ordinaire ! — Gauche ! Deux ! — Droite ! Deux ! etc.*

Continuer cet exercice jusqu'à ce que j'aie compté 8, 12, 16, 20, en commençant à gauche ! — **Un ! Deux ! Trois ! Quatre ! etc.** Lever le genou aux nombres impairs et lancer aux nombres pairs.

- c) *Lever le genou gauche (droit) et lancer le pied à la position élevée en avant (de côté, en arrière) ! — Un ! Deux !* Lever le genou et lancer le pied cinq fois de suite.

- d) *Lever les genoux alternativement et lancer le pied à la position élevée ! — Gauche ! Deux ! Fixe ! — Droite ! Deux ! Fixe !* Puis seulement en comptant : **Un ! Deux ! Trois ! — Un ! Deux ! Trois ! etc.**

### 117. Lever le genou et lancer le pied en marchant.

- a) A chaque pas : **Gauche ! Deux ! — Droite ! Deux ! etc.** Sur *Deux*, le pied est posé en faisant le pas. Ou : **Gauche ! Deux ! Trois ! — Droite ! Deux ! Trois !** A *Deux*, le pied est lancé à la position élevée et à *Trois*, il est posé.

- b) Seulement au pas gauche, lever le genou et lancer le pied gauche! *En avant!* — **Marche! Deux! Trois! Quatre!** — **Un! Deux! Trois! Quatre!** etc. Sur *Quatre*, le pied droit continue à marcher. La même chose avec la jambe droite au pas droit.
- c) Sur un nombre de pas indiqué d'avance: *Lever le genou et lancer le pied chaque fois au quatrième (6<sup>e</sup>, 8<sup>e</sup>) pas! Partir du pied gauche! En avant!* — **Marche!** Ici l'exercice se fait toujours avec la jambe droite. Puis partir du pied droit, et l'exercice se fait avec la jambe gauche. Si l'exercice doit alterner entre la jambe gauche et la droite, il faut prendre un nombre impair de pas.

### 118. Lever le talon et le genou, alternativement.

Lever le talon gauche (droit) cinq fois (ou plus) et ensuite autant de fois le genou gauche (ou droit).

Lever le talon gauche et le droit et puis le genou gauche et le droit.

Lever le talon gauche et le genou droit.

Lever le talon droit et le genou gauche.

Ces mêmes exercices, en marchant et en marchant sur place.

## 119. Simuler le pas et fermer avec flexion des genoux.

a) Fléchir la jambe qui simule le pas.

Le genou sera fléchi de manière qu'il dépasse un peu la pointe du pied.

*Mains sur les hanches! — Un! Pied gauche (droit) en avant! — Marche! — Fixe!* Puis : *Pied gauche (droit) obliquement en avant! — Marche! — Fixe!* et ensuite de côté, obliquement en arrière et en arrière.

*Simuler le pas et fermer de la jambe gauche (droite) dans toutes les directions successivement! — Marche! Deux! Trois! Quatre!* etc. jusqu'à **Dix!** — Sur les nombres impairs, simuler le pas en fléchissant le genou; sur les nombres pairs, fermer les jambes.

*Simuler le pas gauche et droit alternativement dans toutes les directions successivement! — Marche! Deux! Trois! Quatre!* etc. jusqu'à **Vingt!**

b) Fléchir la jambe restant sur place. Commandement et exécution comme en a.

120. Simuler le pas et fermer sans flexion des genoux, combiné avec le mouvement circulaire des bras.

*Simuler le pas gauche en avant avec mouvement circulaire du bras gauche en avant, et en fermant avec mouvement circulaire en arrière! — Marche! Deux! Trois! Quatre!* etc. Le même exercice avec le pied droit et le bras droit.

Simuler le pas gauche en avant avec mouvement circulaire du bras droit et l'inverse.

Simuler le pas gauche (droit) en avant avec mouvement circulaire des deux bras en avant, et en fermant avec mouvement circulaire en arrière.

Cet exercice se fait aussi en simulant le pas en arrière.

121. Flexion du corps dans la direction oblique en avant.

Cet exercice est pratiqué dans la seconde et la troisième position des pieds, de manière que le corps fléchit en avant dans la direction du pied. On l'exerce avec les mains sur les hanches et les bras en haut.

## 122. Flexion du corps en avant, en marchant.

- a) Fléchir et étendre dans la position ordinaire. Par exemple : *Marcher et fléchir le corps à tous les cinquièmes pas ! En avant !* — **Marche ! Deux ! Trois ! Quatre ! Cinq** (flexion) ! **Six** (extension) ! — **Marche !** etc.
- b) Fléchir et étendre dans la position du pas gauche et du pas droit en avant.

## 123. Extension continue des pieds en marchant et en marchant sur place.

- a) Extension continue des pieds dans la position ordinaire à chaque troisième (4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>) pas, qui, en marchant, ne doit être qu'un pas rompu ! — *Sur place !* (en avant !) — **Marche ! Deux ! Trois** (pas rompu) ! **Quatre** (extension) ! **Cinq** (flexion) ! — **Marche !** etc. — L'extension et la flexion peuvent être répétées plusieurs fois de suite et exécutées en lançant les bras.
- b) Extension continue des pieds dans la position du pas en avant, à chaque troisième (5<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup>, etc.) pas, qui doit être un pas en avant.
- c) Extension continue des pieds dans la position du pas en avant, en marchant et à chaque pas. Le corps s'appuyant sur la pointe du pied gauche, le pied

droit quitte le sol et, en fléchissant le premier, il passe en avant pour étendre et fléchir à son tour. Le maître commande: **Gauche! Deux** (fléchir)! — **Droite! Deux** (fléchir)! etc. Sur *gauche et droite* suivent le pas et la position sur la pointe du pied. L'extension et la flexion peuvent aussi se faire simultanément des deux pieds.

#### 124. Flexion continue des genoux et extension continue des pieds alternativement, en marchant et en marchant sur place.

Comme à l'exercice 123, après un nombre de pas déterminé d'avance. L'extension continue des pieds est exécutée deux (3, 4) fois et ensuite autant de fois la flexion continue des genoux.

#### 125. Sautiller sur les deux pieds et tourner à droite et à gauche.

*Un quart de tour à droite en sautillant!* — **Un!** — **Front!** Puis: *Même saut à gauche!* — **Un!** — **Front!**

*Deux sautilllements; au premier, faire un quart de tour à droite (à gauche) et au second faire front!* — **Un!** **Deux!** etc.

*Quatre sautilllements et à chacun d'eux, faire un quart de tour à droite (à gauche)!* — **Un!** **Deux!** **Trois!** **Quatre!**

*Quatre sautilllements et à chacun d'eux, faire un quart de tour à droite, ensuite sans interruption de nouveau quatre sautilllements et à chacun d'eux faire un quart de tour à gauche! — Un! Deux! Trois! jusqu'à Huit!*

*Sautiller deux (3, 4, 5, etc.) fois et au second (3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, etc.) sautilllement, un quart de tour à droite (à gauche)! — Un! Deux! Trois! etc.*

126. Sautiller sur les deux pieds, les jarrets entièrement tendus.

127. Sautiller sur les deux pieds de manière que le second de trois sautilllements s'exécute chaque fois en moins de temps que le premier et le troisième.

128. Pas chassé en sautillant (sautilllement chassé).

Le pas chassé peut facilement s'exécuter en sautillant. Cet exercice se fait toujours sur la pointe des pieds; pour l'enseigner aux élèves, le maître fait d'abord exécuter le pas chassé ordinaire sur la pointe des pieds. Puis : pas chassé en sautillant, où le pied qui est ramené se pose en sautillant. Le maître commande : *Gauche! Deux* (sautiller)! *Gauche!* — *Droite! Deux* (sautiller)! *Droite!*

Pas chassé en sautillant : Ici la jambe gauche (ou droite) faisant le premier mouvement, part en sautillant; la jambe qui est ramenée se pose en sautillant, et la première jambe est aussitôt portée de nouveau en avant. On l'exerce dans le changement de mesure et de rythme comme suit : Dans la mesure  $\frac{2}{4}$ , la moitié de la mesure, soit  $\frac{2}{8}$  reviennent au premier mouvement et  $\frac{1}{8}$  à chacun des deux autres. Dans la mesure  $\frac{6}{8}$ ,  $\frac{3}{8}$  reviennent au premier mouvement,  $\frac{1}{8}$  au second et  $\frac{2}{8}$  au troisième.

Le premier mouvement peut aussi être accentué en frappant du pied, et chaque premier ou second pas en sautillant peut être accompagné d'un claquement de mains. Puis on alterne le pas chassé en sautillant avec le pas chassé ordinaire, par exemple : Le pas chassé gauche en sautillant et celui à droite en marchant et l'inverse. De plus : un pas chassé à gauche et un à droite en marchant et ensuite un pas chassé à gauche et un à droite en sautillant.

## X

### 129. Détacher les rangs pour la contremarche.

Les élèves sont placés par le flanc, en colonne sur quatre rangs (ou d'abord sur deux rangs seulement). On commande : *Sur place!* — **Marche!** *Premier rang, pour faire le tour de la place vers la droite, et quatrième rang, pour faire le tour vers la gauche!* — **Marche!** Le second rang suit le premier et le troisième suit le quatrième. Le tour se fait  $1\frac{1}{2}$  fois. Les guides vont la seconde fois jusqu'à la place où ils se sont rencontrés la première, et au lieu d'exécuter encore une fois la contremarche, ils tournent et vont reprendre leur première place où ils continuent à marcher sur place, et l'exercice se répète. On

peut aussi l'organiser de manière à ce que les rangs ne retournent à leur place qu'après avoir fait deux (trois, etc.) tours entiers. L'exercice peut aussi se faire en commençant par les rangs intérieurs.

### 130. Changement de direction par un quart de tour à droite et à gauche, en marchant et en marchant sur place.

Les élèves sont placés sur quatre rangs comme ci-dessus, mais de front. Puis : *Marcher sur place!* — **Marche!** — *A droite!* — **Marche!** Le commandement de *marche* sera prononcé immédiatement avant que le pied gauche se pose et le tour se fait en deux pas. Puis : *A gauche!* — **Marche!** Ici, le mot de *marche* est prononcé avant de poser le pied droit. Répéter l'exercice tantôt à droite tantôt à gauche.

*En avant!* — **Marche!** — *A droite (à gauche)!* — **Marche!** et ainsi de suite, tantôt à droite, tantôt à gauche. Ensuite :

Tourner à droite et à gauche après un nombre de pas déterminé d'avance, par exemple : *Faire six pas (sur place) et au cinquième et au sixième pas, tourner à droite, partir du pied gauche!* — **Marche!** Puis à gauche. L'exercice est aussi exécuté de manière qu'en tournant on marque le premier pas en frappant du pied ou en claquant des mains ; il faut veiller à ce que l'alignement des rangs et des files soit exactement observé.

### 131. Ouvrir et serrer les rangs et les files, en marchant et en marchant sur place.

La colonne est placée de front et les rangs et les files sont serrés. On commande d'abord : *Sur place!* — **Marche!** Ensuite : *Ouvrir le files à grande distance en se donnant la main!* — **Marche!** Puis : *A droite!* — **Marche!** *Ouvrir les rangs à grande distance en se donnant la main!* — **Marche!** Puis : *Serrez vos rangs!* — **Marche!** Et : *Serrez vos files!* — **Marche!** On fera aussi ouvrir les files sans se donner la main, et l'exercice sera exécuté en marchant.

### 132. Lancer les bras tendus horizontalement en arrière et en avant.

*Les deux bras en avant!* — **Un!** *Lancer horizontalement en arrière et en avant!* — **Un! Deux! Trois! Quatre!** etc. En lançant en arrière, on pousse les bras le plus loin possible en arrière en avançant la poitrine et en effaçant les épaules.

Cet exercice se fera aussi en claquant des mains lorsque les bras sont lancés en avant.

Il se fera encore en marchant et en marchant sur place, en lançant au pas gauche les bras en arrière, et en avant au pas droit; et l'inverse.

133. Mouvement circulaire des bras depuis la position verticale.

*Bras gauche (droit) en haut! — Un! Un (2, 3, 4) mouvement circulaire en avant (en arrière)! — Un! Deux! Trois! etc.*

Puis mouvement circulaire, alternativement et simultanément des deux bras.

134. Flexion continue d'un genou ou des deux genoux alternativement, ou marche sur place avec flexion continue d'un genou.

- a) Flexion continue du genou droit et extension de la jambe gauche dans les directions en avant, obliquement en avant, de côté, obliquement en arrière et en arrière! — **Un! Deux! Trois! Quatre!** jusqu'à **Dix!** Aux nombres impairs, fléchir la jambe droite et étendre la gauche, et aux nombres pairs, étendre la droite et ramener la gauche à la position ordinaire.
- b) Flexion continue du genou gauche et extension de la jambe droite. (Exécution comme en a.)
- c) Flexion continue des deux genoux alternativement. On marche sur place avec flexion continue des genoux! — **Marche!** — **Un! Deux!** — **Un!**

*Deux !* etc. Sur *Un !* flexion d'une jambe et extension de l'autre en avant, et sur *Deux !* étendre et ramener les jambes.

- d) Flexion continue des genoux alternativement ; les jambes sont alternativement étendues dans toutes les directions successivement. Comme dans l'exercice 34 b, de la troisième série, l'on compte jusqu'à vingt et l'on recommence.

### 135. Marche avec flexion continue des genoux.

- a) *En avant.* Sur *Un !* l'une des jambes est étendue en avant à la position élevée et le genou de l'autre fait une petite flexion : sur *Deux !* la jambe élevée est posée au pas et la jambe fléchie est étendue, etc. ; alternativement à gauche et à droite.
- b) *En arrière.* Sur *Un !* l'une des jambes est étendue à la position élevée en arrière et le genou de l'autre fait une petite flexion ; sur *Deux !* comme ci-dessus.
- c) *De côté* vers la gauche et la droite ; la flexion n'est exécutée que par une jambe.
- d) *En avant* avec extension d'une jambe à la position élevée de côté et qui, au commandement de *Deux !* est posée en avant.
- e) *En avant* avec extension d'une jambe à la position élevée en arrière et qui, au commandement de *Deux !* est posée en avant.

### 136. Marcher en lançant les jambes.

Marcher et lancer en avant à chaque pas gauche! *En avant!* — **Marche!**

Marcher et lancer en avant à chaque pas droit.

Marcher et lancer en avant à chaque quatrième (6<sup>e</sup>, 8<sup>e</sup>) pas. *Partir du pied gauche!* — **Marche!** L'action de lancer se fait seulement par la jambe droite. Si l'on part du pied droit, alors c'est la jambe gauche qui est lancée.

Marcher et lancer en avant à chaque troisième (5<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup>) pas, où la jambe gauche et droite sont lancées alternativement.

### 137. Flexion latérale du corps dans la position écartée.

*En deux pas à la position écartée de côté!* — **Marche!** *Mains sur les hanches!* — **Un!** Puis: *Flexion du corps à gauche (droite)!* — **Un! Deux!** — On pourra aussi l'exécuter en étendant les bras de côté.

### 138. Changer de pas.

a) *En marchant.*

Après l'exercice 92, le changement de pas ne présente plus de difficultés. Le changement sur le

pied gauche consiste en un pas chassé gauche, et le changement sur le pied droit en un pas chassé droit. Il est plus pratiqué à gauche qu'à droite. Le commandement est : *Changez de pas !* — **Marche !** *Marche* est prononcé au moment où l'on va poser le pied droit et le changement se fait sur le pied gauche. Puis on fait un changement de pas à gauche alternativement avec un pas droit ordinaire, sans autre commandement de la part du maître. Un changement de pas gauche alternativement avec trois pas ordinaires. Pour habituer les élèves à changer de pas, le maître commande de temps en temps, s'ils sont sur le point de poser le pied droit : **Gauche ! Gauche !** jusqu'à ce que tous ont changé de pas.

b) *En courant.*

Le changement de pas au pas de course se fait mieux en sautillant une fois sur le pied gauche ou droit.

### 139. Pas chassé avec mouvement circulaire des bras.

Au pas chassé gauche, mouvement circulaire du bras droit, et au pas chassé droit, mouvement circulaire du bras gauche. Les mouvements circulaires se font en avant.

### 140. Pas chassé en sautillant et tourner à droite et à gauche.

On tourne au premier mouvement d'un pas chassé. On tourne à droite au pas chassé gauche, et à gauche au pas chassé droit. Si cet exercice est exécuté avec deux rangs placés l'un à côté de l'autre, ils se tournent une fois en face l'un de l'autre, et l'autre fois ils se tournent le dos, ce qui forme un très-joli exercice.

### 141. Pas chassé en lançant les jambes.

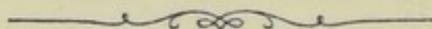
Le premier mouvement de chaque pas chassé se fait en lançant la jambe en avant ; le maître peut commander : **Un ! Deux ! Trois !** ou **Gauche ! Deux ! Trois !** On peut aussi faire lancer une jambe seulement. Le pas chassé gauche en lançant et le pas chassé droit sans lancer. L'on peut aussi exécuter deux pas chassés en lançant, alternativement avec deux pas chassés ordinaires.

## 142. Pas chassé en levant les talons.

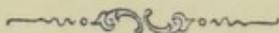
S'exécutera comme au n<sup>o</sup> 141, de manière que le mouvement du talon se fait toujours au premier mouvement d'un pas chassé.

## 143. Pas chassé en levant les genoux.

Exécution comme au n<sup>o</sup> 141.



## Exercices aux engins.



### Exercices avec la corde.

On ne commencera ces exercices qu'après avoir terminé les quatre premières séries des exercices d'ordre et libres.



« La corde est un engin gymnastique qui sert surtout » à mesurer la durée des exercices et à limiter l'espace » dans lequel ils doivent être exécutés. » (Spiess.)



#### A. Exercices avec la corde longue.

Les exercices à la grande corde sont un moyen essentiellement éducatif pour ce degré d'âge. A part le mouvement corporel, ils exigent une attention soutenue, parce que leur exécution est liée à un temps exactement mesuré; car un moment fait trop tôt ou trop tard, en empêche l'exécution.

La corde doit avoir au moins une longueur de 20 pieds, une épaisseur de  $\frac{1}{2}$  pouce tout au plus et ne doit pas être trop tordue. L'un des bouts est fixé à un pieu ou à un des montants du sautoir à la hauteur de la poitrine de celui qui la fait tourner ; à l'autre bout elle est tenue par le maître qui la met en mouvement circulaire en la faisant toucher légèrement le sol ou l'y faisant passer très-près.

Pour ces exercices, les élèves sont placés de manière que le maître puisse les voir facilement et être vu d'eux. La position la plus convenable est celle en demi-cercle autour du pieu où la corde est fixée. A quelques pas de distance de la place où la corde décrit le plus grand cercle, se tient le premier (guide) du rang ; il se tient à la droite du maître, si l'exercice est une course par-dessous la corde, et à sa gauche, si c'est un saut par-dessus la corde. Depuis la place qu'occupe ce premier élève, chacun commence l'exercice et rejoint l'autre aile du rang, de sorte que les élèves se meuvent dans une ligne circulaire, celui qui exécute l'exercice court et les autres marchent. Une course et un saut réguliers à la grande corde sont seulement un résultat de fréquents exercices.

#### 1. Course à volonté par-dessous la corde.

Chacun passe à son tour en courant par-dessous la corde aussi bien qu'il le peut. Le maître aide de toutes les manières possibles, il fait observer que chaque élève doit courir après la corde dès qu'il la voit passer devant sa

figure. Puis il peut faciliter le passage en commandant : **Marche!** et surtout en tournant lentement et dans un cercle le plus grand possible.

2. Passer dans un ordre déterminé, avec des tours de corde réguliers et consécutifs.

Par exemple : Passer chaque fois au troisième tour de corde, puis au second et enfin à chaque tour. Le maître compte : *Un! Deux! Trois!* Au deuxième tour : *Un! Deux!* A chaque tour : *Un!* ou **Marche!** Ensuite passer sans que le maître le commande.

3. Passer par-dessous la corde en tenant les mains sur les hanches, les bras croisés sur la poitrine ou derrière le dos.

4. Sauter par-dessus la corde tenue immobile.

Le maître tiendra la corde plus ou moins haute suivant l'adresse de l'élève qui saute, et lui rend le saut sans danger en lâchant la corde.

- 1<sup>o</sup> Sauter par-dessus la corde à volonté en tombant cependant sur la pointe des pieds.
- 2<sup>o</sup> Sauter avec élan et tomber dans la position ordinaire.
- 3<sup>o</sup> Sauter avec élan et tomber dans la position ordinaire avec une petite flexion des genoux.
- 4<sup>o</sup> Sauter avec élan et claquer des mains en tombant.

Tous ces sauts peuvent aussi être exécutés alternativement en passant par-dessous la corde. Le rang passe en courant, se place en ordre de l'autre côté et retourne en sautant par-dessus la corde.

5. Passer par-dessous la corde par paire, en se donnant les mains.

Dans l'arrangement par paire, il faut avoir soin de mettre les maladroits avec les habiles, afin que ceux-ci les entraînent.

L'exercice se pratique comme pour le passage d'un seul.

6. Passer en deux rangs, l'un à côté de l'autre.

Un rang court autour du maître et l'autre autour du pieu, de sorte que les élèves se meuvent en deux cercles. Cet exercice n'est en quelque sorte qu'une exécution variée du précédent.

7. Sautiller par-dessus la corde.

Les élèves se placent un à un, à tour, près de la corde, de manière qu'ils l'ont devant eux. Le maître la lance en arrière par-dessus la tête de l'élève et il commande : **Un!** lorsque la corde descend, pour passer sous les pieds de l'élève. Puis, on exécute deux, trois (ou plus) sautilllements consécutifs en faisant passer la corde à chaque sautilllement.

8. Sautiller par-dessus la corde par paire.

Sera pratiqué comme l'exercice précédent. La paire se place de front, c'est-à-dire, que les deux élèves qui la

composent se placent l'un à côté de l'autre, ou aussi face à face.

9. Entrer dans la corde, y sautiller et en sortir.

- a) Sautiller une fois et sortir en avant en courant. Il se fait d'abord sans avoir égard au temps. Puis : Entrer au premier tour et sautiller au second, de sorte qu'un élève sort de la corde pendant que le suivant y entre.
- b) Sautiller deux, trois, quatre, etc. fois et sortir en avant.
- c) L'exercice *a* et *b*, et sortir en arrière en courant.

10. Par paire entrer dans la corde et y sautiller.

Comme ci-dessus d'abord, puis deux, trois, etc. fois sautiller. Les exécutants se donnent la main; en sortant, ils peuvent se séparer, celui de gauche passe autour du maître et celui de droite autour du pieu pour rejoindre leur rang; ou tous les deux passent par le même chemin.

11. Par paire sauter par-dessus la corde tenue immobile.

12. Sauter par-dessus la corde tournée par le maître.

Le maître en faisant observer aux élèves la rotation inverse de la corde, leur montre comment il faut la franchir quand elle est le plus rapprochée du sol; ici, comme à la course par-dessous la corde, il faut chercher à encourager

les commençants par tous les moyens possibles; par exemple, en tournant lentement, en donnant le signal pour sauter, etc. Au commencement, le maître sera obligé de diriger le mouvement de la corde d'après ceux qui font l'exercice, et il faudra du temps jusqu'à ce que tous sachent exécuter le saut de manière qu'à chaque tour la corde soit franchie, résultat qu'il faut tâcher d'obtenir par la persévérance.

13. Passer par-dessous la corde en avant, au sauttillement de galop.

14. Passer par-dessous la corde de côté (droit et gauche), au sauttillement de galop.

15. Pas chassé en avant par-dessous la corde.

16. Passer par-dessous la corde en avant, au sauttillement chassé.

17. Passer par-dessous la corde en avant, au pas sauté.

Ces exercices se feront aussi par paire en se donnant la main ou avec les mains libres.

18. Par paires sauter par-dessus la corde tournée.

19. Sauter, les mains sur les hanches pendant le saut.

20. Sauter, les bras croisés sur la poitrine pendant le saut.

21. Passer par-dessous la corde, se retourner et sauter par-dessus la corde.

22. Passer par-dessous la corde et sauter par-dessus, par deux élèves simultanément.

Cet exercice se fait avec deux rangs; l'un se place pour passer par-dessous et l'autre pour sauter par-dessus. Les élèves qui passent dessous se joignent après l'exercice au rang qui saute par-dessus, et ceux qui sautent se joignent à ceux qui passent dessous. Lorsque chaque élève a exécuté l'exercice, les rangs changent de rôle.

23. Entrer dans la corde et sautiller sur deux rangs, l'un tournant autour du maître, l'autre autour du pieu.

24. Entrer et sautiller, tous les élèves ayant les mains sur les hanches ou les bras croisés sur la poitrine.

25. Entrer l'un après l'autre, sautiller et sortir l'un après l'autre.

Par exemple : Le premier élève entre dans la corde, y sautille deux fois; après son premier sautillement, le second entre et sautille deux fois; lorsque celui-ci a sautillé une fois, le troisième suit, et ainsi de suite pour le quatrième, le cinquième, etc. On peut aussi sautiller trois fois

et plus ; dans ce cas , il y a toujours plusieurs élèves qui sautillent simultanément ; mais pour un nombre plus grand , une corde plus longue est nécessaire.

**B. Exercices avec la corde courte.**

La longueur de la corde doit être en rapport avec la taille des élèves ; les deux poignées en bois percées en longueur doivent être tenues à la hauteur des épaules quand l'élève pose les pieds sur la corde. L'épaisseur est d'un quart de pouce.

Nous voyons dans ces exercices de la corde , si aimés par les jeunes filles , un excellent moyen éducatif. Ils ont pour but de mettre en harmonie les mouvements des bras et des jambes ; de plus , ils exercent les jambes , les bras , la poitrine , et développent la beauté par leur diversité dans des mouvements d'adresse. Nombre d'élèves apportent déjà sur la place gymnastique beaucoup d'adresse dans ces exercices ; il s'agit maintenant de les étendre et de les développer comme exercices réguliers et d'ensemble. Les élèves sont placés en colonne ; les rangs et les files sont distancés de manière à pouvoir facilement tourner la corde.

1. Tourner la corde en arrière et en avant sur place.

L'élève saisit la corde par les deux bouts de manière qu'elle pend en arc , ayant la forme d'un U. Au commandement : *Tourner en arrière !* — **Un !** il lance la corde en

arrière où elle forme l'arc. Puis on tourne la corde en avant, etc. alternativement en arrière et en avant. Il faut veiller à ce que le mouvement se fasse surtout avec les avant-bras.

2. Sautillement cadencé sur place et tourner la corde en avant en la passant par-dessous les pieds.

- a) Sautiller une fois, tourner et passer la corde; le commandement sera renouvelé à chaque saut.
- b) Sautiller deux (3, 4, 5, etc.) fois, et au dernier saut tourner et passer la corde.
- c) Sautiller deux (3, 4, 5, etc.) fois, et à chaque saut tourner et passer la corde.

3. Sautillement cadencé en avant; tourner la corde en avant et la passer.

- a) Sautiller une fois en avant, tourner la corde et la passer.
- b) Sautiller deux (3, 4, 5, etc.) fois en avant, tourner la corde et la passer au dernier saut.
- c) Sautiller deux (3, 4, 5, etc.) fois en avant, tourner la corde et la passer à chaque saut.

4. Sautillement sur place, et tourner la corde en arrière en la passant.

- a) Sautiller une fois, tourner la corde et la passer; le commandement est renouvelé chaque fois.

- b) Sautiller deux (3, 4, 5, etc.) fois, et chaque fois au dernier saut tourner la corde et la passer.
- c) Sautiller deux (3, 4, 5, etc.) fois, et à chaque saut tourner la corde et la passer.

5. Sautillement en arrière, et tourner la corde en arrière en la passant.

- a) Sautiller une fois, tourner la corde et la passer; le commandement sera renouvelé pour chaque saut.
- b) Sautiller deux (3, 4, 5, etc.) fois, et chaque fois au dernier saut tourner la corde et la passer.
- c) Sautiller deux (3, 4, 5, etc.) fois, et à chaque saut tourner la corde et la passer.

6. Tourner la corde alternativement en avant et en arrière en la passant.

On tourne la corde en avant et on la passe en arrière, et, après avoir passé par-dessous les pieds, elle est tournée encore une fois par-dessus la tête devant le corps; de là l'élève la tourne en arrière, la passe en avant et la tourne de nouveau par-dessus la tête derrière le corps, etc.

Le maître donnera d'abord le commandement pour chaque saut, ensuite l'exercice devra aussi être exécuté en cadence sans répéter le commandement.

7. Sautillement en arrière et tourner la corde en avant en la passant à chaque saut.

8. Sautillement en avant et tourner la corde en arrière en la passant.

9. Tourner la corde du côté droit et du côté gauche d'une main seulement en la tenant par les deux poignées. Sur place.

D'abord à gauche ou à droite seulement, et ensuite alternativement sur les deux côtés.

10. Le même exercice des deux mains, une poignée à chaque main.

11. Tourner la corde du côté droit et du côté gauche d'une main et des deux mains, au sautilllement cadencé sur place.

12. Sautillement sur place, tourner la corde en avant et la passer chaque fois au premier de deux sauts.

On exécute deux sautilllements tandis que l'on ne tourne qu'une seule fois la corde.

13. Le même exercice en sautillant en avant.

14. Tourner la corde de côté et la passer alternativement.

Par exemple : Tourner trois fois, puis sautiller trois fois et la passer; ou : Tourner une fois du côté gauche, sautiller une fois et passer; puis tourner du côté droit, sautiller et la passer, etc.

15. Sautiller alternativement sur les deux pieds et passer la corde à chaque saut, sur place et en avançant.

16. Le même exercice, et passer la corde chaque fois au premier de deux sauts successifs sur un pied.

17. Sautiller sur les deux pieds du côté droit et du côté gauche et passer la corde à chaque saut.

18. Sautiller en arrière sur les deux pieds et passer la corde en arrière et en avant à chaque saut.



### Saut en hauteur et en longueur.

On commencera ces exercices après avoir terminé la septième série des exercices d'ordre et libres.

Au lieu de la corde à tourner l'on se servira pour le saut en hauteur et en longueur des sautoirs. Sur la place de gymnastique en plein air, ils sont plantés en terre, mais dans la salle de gymnastique, ils doivent être mobiles. A cet effet on fixe les montants dans une croix longue d'environ deux pieds, large de quatre pouces et épaisse de deux pouces. Pour le saut libre, les montants du sautoir ont une hauteur de six pieds avec une épaisseur approximative de deux pouces ; de deux en deux pouces, ils sont percés de trous dans lesquels on place des chevilles. Celles-ci supportent la corde à sauter munie à ses deux bouts de petits sacs en cuir remplis de sable. Ces trous commencent à  $1\frac{1}{2}$  pied du sol. Au-dessus d'eux on marque la mesure de la hauteur, afin de pouvoir déterminer la hauteur du saut.

Pour sauter, on se sert d'une planche; elle facilite surtout le commençant à trouver la place où l'on doit sauter et à marquer la distance de la corde pour le saut en longueur. Cette planche doit être longue de trois pieds et large de deux. Elle doit avoir une inclinaison de trois pouces environ, inclinaison qu'on obtient en fixant à l'un des bouts une traverse, qui, avec l'épaisseur de la planche, donne une hauteur de trois pouces, tandis qu'à l'autre bout, la planche sera biaisée de manière à n'avoir qu'un quart de pouce de hauteur. La seconde traverse se place au milieu et est moins haute que la première; toutes les deux doivent aussi être biaisées. Le dessus de la planche doit être rude; dans ce but on y pratique de deux en deux pouces de légères enrayures.

Le maître doit souvent faire sauter sans planche, afin que les élèves apprennent à sauter dans des circonstances diverses.

#### 1. Sauter sur place.

- a) De la position du pas gauche en avant, et retomber dans la position ordinaire.
- b) De la position du pas droit en avant, et retomber dans la position ordinaire.
- c) De la position ordinaire, et retomber dans la position ordinaire.

2. Sauter avec élan en marchant.

- a) Faire trois pas, en partant du pied gauche. Dans ce cas, l'on saute depuis la position du pas gauche en avant, et l'on retombe dans la position ordinaire.
- b) Le même exercice en partant du pied droit, sauter depuis la position du pas droit en avant, et retomber dans la position ordinaire.
- c) Faire trois pas, sauter depuis la position ordinaire, et retomber dans la même position.

Ces exercices peuvent ensuite être faits avec plus de trois pas et seront exercés comme sauts en hauteur et en longueur.

3. Sauter avec élan en courant.

- a) Elan libre, sauter de la position du pied gauche en avant, et retomber dans la position ordinaire.
- b) Le même exercice, en sautant de la position du pas droit en avant.
- c) Le même exercice, en sautant de la position ordinaire.

Pour les jeunes filles, la hauteur ainsi que la longueur doit être moindre que pour les garçons; la hauteur est à peu près celle des genoux et la longueur les trois quarts de celle du corps.

4. Sauter deux, trois, quatre, ensemble.

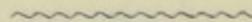
5. Sauter en hauteur et en longueur combinées.

6. Sauter avec le pied gauche placé en avant, et retomber sur le pied droit.

- a) Sur place, sans élan.
- b) Avec élan en marchant.
- c) Avec élan en courant.

7. Sauter avec le pied droit placé en avant, et retomber sur le pied gauche.

- a) Sur place, sans élan.
- b) Avec élan en marchant.
- c) Avec élan en courant.



## Course d'assaut.

Ces exercices commenceront après avoir terminé la huitième série des exercices d'ordre et libres.

Pour les commençants, on place la planche d'assaut environ à deux pieds de hauteur et puis graduellement plus haut. Elle consiste en une planche large de deux pieds, longue de dix et épaisse d'un pouce et demi; elle est non rabotée et repose sur une traverse que l'on peut monter et descendre dans les rainures de deux montants. A la partie supérieure de la planche se trouvent deux forts crochets en fer qui l'empêchent de glisser en bas de la traverse. Les deux crochets peuvent aussi être remplacés par une latte en bois. Les montants ont une hauteur de huit pieds et sont distancés de quatre à cinq pieds; de trois en trois pouces sont percés des trous de part en part dans lesquels on passe des chevilles en fer qui sup-

portent la traverse. Derrière la planche d'assaut le sol doit être recouvert d'une épaisse couche de sable ou de tan; dans la salle, un matelas remplacera ces derniers. Les élèves sont placés comme pour le saut par-dessous la corde.

1. Monter d'assaut sur la planche avec élan jusqu'au milieu, faire demi-tour à droite (à gauche) et descendre d'assaut loin de la planche.

2. Monter d'assaut sur la planche en trois pas, en partant du pied gauche, s'arrêter dans la position du pas gauche en avant, faire demi-tour à droite et descendre d'assaut.

3. Monter d'assaut sur la planche en trois pas, en partant du pied droit, s'arrêter dans la position du pas droit en avant, faire demi-tour à gauche et descendre d'assaut.

4. Monter d'assaut sur la planche en trois pas jusqu'en haut, en partant du pied gauche (droit), et sauter en bas derrière la planche de la position ordinaire dans la position ordinaire.

Au commencement, le maître donnera la main à l'élève, ensuite celui-ci sautera en bas sans aucun secours.

5. Monter d'assaut sur la planche en trois pas, en partant du pied gauche, sauter à bas dans la position du pas gauche en avant et retomber dans la position ordinaire.

6. Le même exercice en partant du pied droit et sauter à bas de la position du pas droit en avant.

7. Monter d'assaut sur la planche en trois pas, en partant du pied gauche (droit), faire demi-tour à droite (à gauche) et sauter à bas de côté.

8. Le même exercice avec élan libre.

9. Monter d'assaut sur la planche avec élan libre, faire demi-tour à droite (à gauche) et descendre d'assaut.

10. Monter d'assaut sur la planche avec élan libre et sauter à bas derrière la planche.

11. Monter d'assaut jusqu'au sommet de la planche et sauter en longueur derrière la planche, le plus loin possible (au défi).

La planche ne doit pas être trop haute.

12. Monter d'assaut sur la planche avec le moins de pas possible.

13. Saut d'assaut sur la planche le plus haut possible, et sauter à bas de côté, à droite ou à gauche :

- a) Avec trois pas d'élan en partant du pied gauche (droit), et sauter à bas de la position du pas gauche (droit) en avant.
- b) Le même exercice avec élan libre.
- c) Avec trois pas d'élan, et sauter à bas de la position ordinaire.
- d) Le même exercice avec élan libre.

14. Monter d'assaut sur la planche, sauter à bas derrière la planche en direction oblique à droite et à gauche.



## Exercices avec les cannes.

---

Ces exercices seront commencés après avoir terminé la huitième série des exercices d'ordre et libres.

### A. Exercices avec la canne courte.

Pour ces exercices, l'on se sert de cannes d'un diamètre de trois quarts de pouce et d'une longueur telle que depuis les pieds elles dépassent un peu les épaules. Les élèves seront placés en colonne ouverte.

#### 1. La canne au pied droit.

Au commandement : *Canne au pied !* elle est portée perpendiculairement à côté du pied droit, et saisie par la main droite, le bras droit étendu en bas, et de manière qu'elle se trouve placée entre le pouce et l'index.

\* 2. Canne sur les épaules. (Portez ! — Canne !)

De la position précédente, au commandement : *Canne sur les épaules !* — **Un !** la canne est levée avec la main droite et saisie avec la main gauche au-dessous de la main droite, alors celle-ci la resaisit avec le pouce et l'index près du bout inférieur ; à : **Deux !** la canne est portée avec la main droite sur l'épaule gauche et saisie par la main gauche au bout inférieur ; à : **Trois !** le bras droit est ramené en bas. Ces trois mouvements seront exécutés rapidement et de suite au commandement de : *Portez ! — Canne !*

\* 3. Poser la canne près du pied. (Reposez ! — Canne !)

De la position précédente, la canne sera reportée au pied. Au commandement : *Canne au pied !* — **Un !** le bras gauche est étendu, la canne glisse verticalement au côté gauche du corps et est saisie par la main droite à la hauteur de l'épaule ; à : **Deux !** on la porte avec la main droite sur le côté droit en la laissant glisser à travers la main jusqu'à ce qu'elle touche à terre. Puis l'exercice au commandement : *Reposez ! — Canne !*

*Portez ! — Canne !* et *Reposez ! — Canne !* alternativement et successivement.

\* 4. Porter la canne verticalement au côté et à l'épaule gauche. (En parade.)

- a) De la position de : Canne au pied droit. Se fait comme le premier mouvement de : *Portez ! — Canne !* A : *Deux !* le bras droit est baissé.
- b) De la position de : Canne sur l'épaule. Comme le premier mouvement de : *Reposez ! — Canne !* A : *Deux !* le bras droit est ramené en place. Le commandement est : *Canne verticalement au côté et à l'épaule gauche ! — Un ! Deux ! (En parade ! — Canne !)* Puis les deux mouvements rapidement l'un après l'autre.

\* 5. Sur l'épaule droite ! — Canne !

De la position de l'exercice 2. Au commandement : *Sur l'épaule droite ! — Canne !* la canne est portée de l'épaule gauche sur la droite avec la main droite qui vient la saisir vers l'épaule gauche. Sur **Un !** la main droite saisit la canne au-dessus de la main gauche ; sur **Deux !** la canne est portée des deux mains de l'autre côté et sur : **Trois !** le bras gauche est baissé. Puis l'exercice se fera simplement au commandement : *Sur l'épaule droite ! — Canne !*

6. La canne horizontalement devant le corps, avec seconde prise.

De la position de l'exercice 1. Au commandement de : *Canne horizontalement devant le corps ! — Un !* la canne

est baissée vers le côté gauche et saisie de la main gauche avec la seconde prise : *a*) à une distance de la main droite égale à la largeur du corps et *b*) à une distance égale à la double largeur du corps.

Les exercices de Canne au pied et horizontalement devant le corps sont exercés alternativement.

### 7. Lever la canne au-dessus de la tête.

De la position de l'exercice 6 on lève la canne au-dessus de la tête, les bras entièrement tendus et les mains distantes de la simple et ensuite de la double largeur du corps.

Lever en deux temps et baisser en deux temps! — *Un* (lever les bras en avant)! — *Deux* (bras en haut)! — *Trois* (bras en avant)! — *Quatre* (bras en bas)!

Lever en un et baisser en deux temps.

Lever en deux et baisser en un temps.

Lever en un et baisser en un temps.

Cet exercice est aussi exécuté en marchant (ou sur place); les mouvements de lever et baisser les bras en marchant se font de la même manière qu'aux exercices libres.

### 8. Incliner la canne dans la position au-dessus de la tête.

De la position de la canne au-dessus de la tête, les mains distantes de la double largeur du corps, le bras gauche en inclinant à gauche et le bras droit en inclinant à droite sont étendus obliquement vers le bas.

L'exercice peut être exécuté de la manière suivante :

- a) Le bras au-dessus de la tête restant étendu.
- b) En fléchissant ce même bras.

### 9. Passer la canne derrière la tête.

De la position de l'exercice 6, les mains à la double largeur du corps. Sur : *Un!* la canne est portée à la position horizontale devant le corps ; sur : *Deux!* au-dessus de la tête et sur : *Trois!* les bras plient derrière la tête jusqu'à ce que la canne repose sur les deux omoplates. Elle est ramenée en avant en trois temps.

Cet exercice se fera aussi en marchant (ou sur place).

### 10. Passer la canne.

De la position de l'exercice 6.

- a) Passer à gauche en arrière et à gauche en avant.
- b) Passer à droite en arrière et à droite en avant.
- c) Passer à gauche en arrière et à droite en avant.
- d) Passer à droite en arrière et à gauche en avant.
- e) Passer en arrière et en avant des deux bras.
- f) Passer à gauche (à droite) en arrière et des deux bras en avant.
- g) Passer des deux bras en arrière et à gauche (à droite) en avant.

Dans tous ces exercices, la canne est portée à la position horizontale derrière le corps, sans lâcher les mains ; à cet

effet, en passant d'un seul bras, le bras gauche (ou droit) se lève et porte la canne derrière le corps avec la flexion nécessaire. En passant des deux bras, ceux-ci, comme dans l'exercice 9, la portent derrière le corps par-dessus la tête. Cela peut se faire :

- a) A bras tendus.
- b) A bras pliés.

### **B. Exercices avec la canne longue.**

On peut aussi exécuter des exercices avec des cannes longues, de sorte que plusieurs élèves s'exercent en saisissant la même canne ou deux cannes simultanément. A cet effet, les élèves sont rangés par rangs, chaque rang reçoit une canne, si l'on exerce avec une, et deux si l'on exerce avec deux cannes.

#### 11. La canne devant le rang de front.

Le guide à droite du rang a la canne au pied comme dans l'exercice 1. Au commandement de : *Canne devant le rang !* — **Un !** il la place par terre devant le rang ; puis au commandement de : *Saisir la canne avec la seconde (troisième) prise !* — **Un !** tous fléchissent le corps et saisissent la canne ; sur **Deux !** ils se redressent en gardant la canne dans les mains. Au commandement de : *Canne par terre !* — **Un !** ils fléchissent de nouveau et posent la canne par terre ; à **Deux !** ils se redressent. Et ainsi de suite ils lèvent et posent la canne alternativement.

12. Lever la canne en avant au-dessus de la tête.

Cet exercice s'exécute comme l'exercice 7; et aussi en marchant (ou sur place).

13. Canne à côté du rang par le flanc.

Le guide à droite du rang pose la canne sur le côté gauche (droit) du rang par terre. Puis on fait lever et poser la canne comme dans l'exercice 11, mais avec flexion des genoux au lieu de la flexion du corps.

14. Lever la canne de côté par-dessus la tête.

A exercer comme n° 7.

15. Le même exercice avec deux cannes.

De chaque côté du rang par le flanc se trouve une canne, de sorte que les élèves peuvent en saisir une de la main droite et l'autre de la main gauche. Les deux cannes peuvent être levées simultanément ou alternativement et aussi de manière que l'une est baissée tandis que l'autre est levée.

16. Changement de canne au-dessus de la tête.

La canne est lancée latéralement en haut par les mains gauches et au-dessus de la tête les mains droites la saisissent (ou l'inverse, lancer la canne avec les mains droites et la saisir avec les mains gauches). Cela peut être exercé

aux commandements suivants : **Un!** **Deux!** **Trois!** Sur *Un!* lever les bras en haut, sur *Deux!* changer la canne de mains, et sur *Trois!* lancer les bras en bas.

17. Passer la canne derrière la tête.

Est exécuté comme l'exercice 9.

18. Passer la canne.

Est exécuté comme l'exercice 10.

19. Tenir la canne devant et de côté alternativement en faisant un quart de tour.

- a) De la position de front, les élèves se tournent à la position par le flanc en tenant la canne de côté d'une main.
- b) De la position par le flanc, ils se tournent dans celle de front et tournent la canne des deux mains.
- c) Rotation continue en tenant la canne de côté, en arrière et en avant alternativement. Cet exercice s'exécutera surtout en marchant (ou sur place), mais seulement lorsque les rotations à droite et à gauche de la X<sup>e</sup> série des exercices d'ordre et libres auront été bien exercées. Les commandements sont les mêmes.



## Exercices d'équilibre sur les perches d'équilibre.

~~~~~  
On commencera ces exercices après avoir achevé la neuvième série des exercices d'ordre et libres.

Les perches d'équilibre consistent en plusieurs perches parallèles arrondies par le haut, longues d'environ 30 pieds et d'un diamètre de quatre pouces. Ces perches sont fixées aux deux bouts sur des chevalets de bois dur. Les perches et les chevalets sont mobiles, afin qu'on puisse les éloigner ou les rapprocher à volonté, suivant les exercices. Quant à la hauteur de cet engin, elle doit être en rapport avec l'âge et l'adresse des élèves. Pour ce degré (8 à 12 ans), elle peut être d'un demi-pied à deux pieds de hauteur. Les chevalets doivent être faits de sorte que les perches puissent être haussées et baissées.

Les élèves sont placés sur autant de rangs qu'il y a de perches, par le flanc et dans la même ligne que ces dernières, de sorte que chaque rang a une perche. Les files exécutent les divers exercices les unes après les autres, et chacune d'elles, dès qu'elle les a exécutés, va se placer derrière celle qui l'a précédée, tandis que celle qui la suit s'avance pour les exécuter à son tour.

1. Monter avec le pied gauche et descendre avec le droit.

2. Monter avec le pied droit et descendre avec le gauche.

3. Equilibre sur les deux jambes en se donnant les mains.

4. Equilibre sur les deux jambes, les bras de côté (en avant) et ensuite les mains sur les hanches.

5. Pas rompu en avant, à droite et à gauche, les bras de côté, en se donnant les mains ou les mains sur les hanches.

6. Marcher en avant au pas cadencé ordinaire les bras en avant, de côté, ensuite les mains sur les hanches ou en se donnant les mains.

7. Equilibre sur la jambe gauche, la droite pendant librement.

8. Equilibre sur la jambe droite, la gauche pendant librement.

9. Equilibre sur la jambe gauche en élevant la droite en avant, de côté et en arrière.

10. Equilibre sur la jambe droite en élevant la gauche comme ci-dessus.

11. Marche d'équilibre en avant et au bout de la perche faire un demi-tour.

12. Marche d'équilibre en arrière et descendre en arrière.

13. Pas rompu en arrière et descendre en arrière.

14. Marche sur la pointe des pieds en avant dans les première, seconde et troisième positions.

15. Equilibre sur une jambe et lancer l'autre.

16. Equilibre sur une jambe et lever le genou de l'autre.

17. Equilibre sur une jambe et lever le talon de l'autre.

18. Marche d'équilibre en avant et balancer la jambe libre avant de la poser.

19. Marche d'équilibre en arrière et balancer la jambe libre avant de la poser.

20. Marche sur la pointe des pieds en arrière.

21. Marche d'équilibre et lancer les bras.

Lancer les bras de côté (en avant) au pas gauche, et les ramener en bas au pas droit.

22. Marche d'équilibre en avant et en arrière alternativement.

Par exemple: Trois (4, 5, etc.) pas en avant et trois (4, 5, etc.) pas en arrière. Suivant le nombre de pas, plusieurs élèves peuvent être sur la même perche pour cet exercice.



## Exercices de suspension à la double échelle horizontale.

On les commencera après avoir terminé la septième série des exercices d'ordre et libres.

Les exercices à l'échelle double peuvent être plus variés que ceux à l'échelle simple, et de plus la double échelle présente l'avantage qu'un plus grand nombre d'élèves peuvent exercer simultanément.

Les deux échelles reposent par leurs extrémités sur une traverse forte de 2  $\frac{1}{2}$  pouces et longue de 5 pieds. Cette traverse entre dans deux montants hauts de 8 pieds au plus; montants pourvus d'entailles depuis le haut jusqu'à 4 pieds du sol et de trous de 5 en 5 pouces pour y passer des chevilles sur lesquelles les traverses reposent. Par cet arrangement, les échelles peuvent être haussées et baissées. Sur la place de gymnastique, en plein air, les montants sont plantés en terre et fixés dans des pieds en croix fortement arrêtés avec des liens en fer.

Les échelles doivent être longues au moins de 20 pieds et larges de 15 pouces. Les échelons sont ronds, forts d'un pouce et écartés d'un pied ; ils doivent être carrés aux bouts et être fixés dans des trous carrés au moins d'un côté. Les montants arrondis des échelles sont épais de 1 1/2 pouce et hauts (larges) de 3 pouces.

A l'échelle horizontale, on distingue : *une suspension latérale*, si l'axe de largeur du corps est parallèle aux montants de l'échelle et *une suspension transversale*, si l'axe de largeur du corps est parallèle aux échelons, ou qu'elle coupe l'axe longitudinale de l'échelle à angle droit. Tous les exercices de suspension sont exécutés avec la 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, et 4<sup>e</sup> prise, prises correspondantes aux quatre positions des mains.

Le maître fera exécuter les exercices de suspension à la durée et au défi ; on commencera par la durée de 10 secondes et l'on augmentera au fur et à mesure. On doit avoir soin que la suspension se fasse les jambes étant jointes et tendues et la pointe des pieds dirigée vers le sol (à moins qu'une autre position ne soit commandée) et qu'on se laisse toujours tomber sur la pointe des pieds.

1. Suspension transversale (première prise) aux deux montants d'une échelle.

2. Marcher aux montants d'une échelle en avant et en arrière.

3. Suspension latérale (seconde prise) à un montant.

4. Marcher du côté droit et gauche à un montant.

5. Suspension transversale (quatrième prise) aux montants intérieurs des deux échelles.

6. Marcher en avant et en arrière dans la suspension ci-dessus.

7. Balancer de côté dans la position transversale (1<sup>re</sup> prise) aux deux montants d'une échelle.

8. Balancer de côté et marcher dans la même prise que ci-dessus.

En balançant à gauche, c'est la main gauche qui avance, et en balançant à droite, c'est la main droite.

9. Balancer en avant et en arrière dans la suspension transversale (1<sup>re</sup> prise) aux deux montants d'une échelle.

10. Balancer de côté dans la suspension transversale (4<sup>e</sup> prise) aux montants intérieurs des deux échelles.

11. Le même exercice en marchant.

12. Balancer en avant et en arrière dans la suspension transversale (4<sup>e</sup> prise) aux montants intérieurs des deux échelles.

13. Suspension transversale, une main avec la 1<sup>re</sup> prise à un montant et l'autre avec la 2<sup>e</sup> prise à un échelon.

14. Marcher dans cette suspension.

15. Suspension transversale, une main avec la 2<sup>e</sup> prise à un échelon et l'autre avec la 4<sup>e</sup> prise au montant intérieur de l'autre échelle.

16. Marcher dans cette suspension.

17. Balancer de côté dans la suspension transversale, une main avec la 1<sup>re</sup> prise à un montant et l'autre avec la 2<sup>e</sup> prise à un échelon.

18. Le même exercice en marchant.

19. Suspension transversale avec la 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> prises à un échelon d'une échelle.

20. Marcher dans cette suspension avec la 2<sup>e</sup> prise seulement :

a) pas rompus ;

b) en avançant chaque fois d'un échelon.

21. Suspension transversale avec la 2<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup> prises aux échelons des deux échelles placées l'une près de l'autre.

22. Même exercice, et marcher comme à l'exercice 20.

23. Balancer en avant et en arrière dans la suspension transversale (2<sup>e</sup> prise) à un échelon d'une échelle.

24. Suspension transversale, une main avec la 1<sup>re</sup> prise aux échelons d'une échelle, et l'autre avec la 4<sup>e</sup> prise au montant intérieur de l'autre échelle.

25. Même exercice, et balancer de côté.

26. Même exercice, et marcher sans et avec balancement latéral.

27. Marcher et balancer de côté dans la suspension latérale (2<sup>e</sup> prise) à un montant d'une échelle ; une main avance aussi loin que possible et l'autre vient la rejoindre.

28. Suspension latérale (1<sup>re</sup> prise) aux échelons d'une échelle.

29. Même exercice en marchant.

30. Suspension latérale (1<sup>re</sup> prise) aux échelons d'une échelle, et balancer de côté.

31. Même exercice, en marchant, et balancer de côté.

32. Balancer en avant et en arrière dans la suspension latérale à un montant (2<sup>e</sup> prise).

33. Même exercice en marchant.

A chaque balancement en arrière, les mains, l'une après l'autre, saisissent le montant de l'échelle un peu plus en avant.

34. Marcher sur place avec la 2<sup>e</sup>, 1<sup>re</sup> et 4<sup>e</sup> prises aux échelons et aux montants.

Le bras libre sera baissé le long du corps et puis relevé; de cette manière la durée de la suspension par un bras sera plus longue qu'elle ne l'est à la marche ordinaire.

35. Suspension et marcher en changeant la prise à chaque pas aux montants et aux échelons.

36. Marcher aux échelons (2<sup>e</sup> prise), et faire chaque fois un mouvement circulaire du bras libre.

On avance échelon par échelon.

37. Même exercice en franchissant un ou plusieurs échelons.

38. Marcher en tournant d'une suspension latérale à bras bien écartés dans la 4<sup>e</sup> prise aux échelons d'une échelle, avec des demi-tours à droite et à gauche.

En tournant à droite, c'est la main gauche (4<sup>e</sup> prise) qui se porte plus en avant et, en tournant à gauche, c'est la main droite; le bras libre décrit toujours avec élan un demi-cercle vers le bas.

39. Marcher en tournant d'une suspension latérale à bras bien écartés aux montants d'une échelle avec la 2<sup>e</sup> prise, avec demi-tours à droite et à gauche.

En tournant à droite, c'est la main droite qui se porte en avant, et en tournant à gauche, c'est la gauche.

40. Marcher en tournant aux échelons d'une échelle, de la 1<sup>re</sup> prise à deux échelons; les mains se portent en avant avec la 1<sup>re</sup> et 4<sup>e</sup> prises alternativement.

Cet exercice qui est une rotation continue à droite ou à gauche, s'exécute aussi en franchissant un ou plusieurs échelons.

41. Suspension à bras fléchis à la durée et extension lente des bras :

- a) De la station (position debout) à la suspension fléchie.
- b) De la suspension tendue à la suspension fléchie. S'exerce avec les 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> prises aux montants et aux échelons.

\* 42. Suspension et marcher les genoux levés.

\* 43. Suspension et marcher les jambes écartées.

\* 44. Suspension et marcher en écartant et en fermant les jambes.

\* 45. Suspension et marcher en levant les talons alternativement et simultanément.

\* 46. Suspension et marcher en levant les genoux alternativement et simultanément.

\* 47. Suspension et marcher en lançant les jambes alternativement en avant et aussi en contrelançant.



## Exercices d'appui aux parallèles.

---

Ces exercices seront commencés après avoir terminé la huitième série des exercices d'ordre et libres.

Les parallèles constituent un engin très-important pour les exercices d'appui qui doivent donner aux membres supérieurs de la force pour appuyer et porter le corps.

Les parallèles consistent en deux barres parallèles et horizontales, longues d'au moins 20 pieds s'il s'agit de la gymnastique pédagogique (gymnastique des écoles), hautes de  $1\frac{3}{4}$  pouce et épaisses de  $1\frac{1}{4}$  pouce. Ces barres, dont la partie supérieure doit être arrondie, reposent chacune sur trois montants, placés l'un au milieu et les autres à un pied de chacune des extrémités. Ces montants doivent être solidement chevillés dans les barres, n'avoir aucun angle vif, et ne présenter aucune saillie, surtout à l'intérieur. Aux côtés extérieurs, ils s'amincissent depuis le

bas jusqu'aux barres ; leur largeur dans le sens des barres est de 4 pouces et l'épaisseur au bas de 3 pouces. Sur la place de gymnastique en plein air , on les enterre à une profondeur de trois pieds et on les lie par deux traverses pour empêcher l'écartement ; dans la salle de gymnastique, on les fixe dans deux pièces de bois de chêne, fortes de trois pouces, reliées par des traverses de même épaisseur dépassant de chaque côté d'un pied et consolidées par des liens de fer. La hauteur pour ce degré d'âge est de  $3\frac{1}{2}$  pieds et la distance des deux barres de 13 pouces. Pour les degrés suivants, les dimensions peuvent être augmentées jusqu'à  $4\frac{1}{2}$  pieds de hauteur, et 15 pouces de distance. Pour ne pas être obligé de faire établir des barres parallèles pour chaque degré d'âge et afin que les petits élèves puissent aussi utiliser les barres plus élevées, *Spiess* recommande de placer entre les montants une planche sur des traverses. Nous pensons qu'il est préférable d'établir les parallèles de manière à pouvoir hausser et baisser les barres.

Pour l'exécution des divers exercices à cet engin , le maître fait former deux rangs et les place des deux côtés des parallèles en les faisant faire front l'un contre l'autre, et il fait entrer dans les parallèles autant d'élèves que l'exercice le permet. Quand ces élèves ont terminé l'exercice qu'ils avaient à exécuter , ils sortent des parallèles et vont se placer à la suite de leur rang , qui se met en mouvement pour que d'autres élèves entrent à leur tour dans les parallèles.

On ne doit passer par-dessous les barres que lorsque l'exercice l'exige.

1. Sauter à l'appui avec la 1<sup>re</sup> prise.

Avec des parallèles longues de 20 pieds, dix élèves peuvent entrer à la fois. On commande : *1<sup>re</sup> prise !* — **Un !** *Saut à l'appui tendu !* — **Deux ! Un** (en bas) ! **Deux** (appui) ! L'exercice ayant été répété plusieurs fois, l'on commande : *A vos places !* — **Marche !** et une autre division entre dans les parallèles. On procède aussi de la manière suivante : Les élèves sont numérotés par *Un* et *Deux* ; au commandement de : *Un !* les *Un* sautent à l'appui et sur *Deux !* ils descendent, pendant que les *Deux* sautent à l'appui ; ainsi les *Un* montent toujours quand les *Deux* descendent.

2. Sauter à l'appui en se portant en avant et en arrière.

Ici les élèves, au lieu de sauter comme il est dit ci-dessus, de l'appui à la même place, ils sautent la longueur d'un pas en avant (ou en arrière) et parcourent ainsi toute la longueur des parallèles. On commande : **Un** (appui) ! **Deux** (en bas) ! — **Un ! Deux !** Le second commence à sauter quand le premier saute pour la seconde fois à l'appui ; le troisième suit le second, quand celui-ci exécute le second saut et ainsi de suite l'un après l'autre. Celui qui a parcouru les parallèles va se replacer derrière le dernier et continue l'exercice.

### 3. Appui tendu à la durée.

Les élèves persévèrent dans l'appui tendu d'abord une dizaine de secondes, et peu à peu avec l'augmentation des forces ils y restent plus longtemps jusqu'à une minute. Le maître compte les temps. Dans cette position, le corps doit être tendu, la tête droite, la poitrine saillante, les jambes et les pieds fermés et ces derniers dirigés vers le sol.

### 4. Siège en dedans derrière la main.

- a) De l'appui passer au siège et vice-versâ. *Sautez à l'appui!* — **Un!** *Siège derrière la main droite (gauche)!* — **Deux!** — **Un! Deux!**
- b) Du siège derrière une main passer au siège derrière l'autre. *Sautez à l'appui!* — **Un!** *Siège à droite!* — **Deux!** *Siège à gauche!* — **Un!** etc. Ou simplement : **Droite! Gauche!** etc.
- c) De la station (position debout) passer au siège et vice-versâ. *Siège derrière la main droite!* — **Un!** — **Deux** (en bas)! Puis : *Siège derrière la main gauche!* — **Un!** — **Deux** (en bas)! etc.

### 5. Siège en dedans devant la main.

A exercer comme Exercice 4.

6. Siége en dedans derrière la main et se porter en avant et en arrière.

a) De l'appui passer au siége et vice-versâ.

Le premier élève saute au bout des parallèles au siége derrière la main droite. Puis il porte la main gauche en avant, passe à l'appui et au siége derrière la main gauche; ensuite il porte la main droite en avant et passe à l'appui et au siége à droite, etc.; toujours en trois temps. Tous les autres suivent le premier; lorsqu'un élève a fait l'exercice jusqu'au bout, il passe le long des parallèles et va se placer derrière le dernier pour répéter l'exercice. Les temps sont comptés par le maître (ou mentalement par les élèves): — **Un** (porter la main en avant)! — **Deux** (appui)! — **Trois** (siége)! etc. Puis le même exercice en arrière.

b) Du siége sur une barre passer au siége sur l'autre barre.

Siége à droite, puis porter la main gauche en avant et siége à gauche; ensuite porter la main droite en avant et siége à droite, etc., toujours en deux temps. Cet exercice se fait aussi avec mouvement rétrograde, savoir porter la main gauche en arrière et siége à droite et vice-versâ.

c) De la station passer au siége et vice-versâ.

Porter la main droite en avant, sauter au siége à droite et sauter à terre; puis porter la main

gauche en avant, siège à gauche et sauter en bas, etc., en trois temps. Puis aussi le même exercice en arrière: porter la main droite en arrière et siège à gauche, et vice-versâ.

7. Tourner dans l'appui tendu.

*Saut à l'appui tendu!* — **Un!** *Tourner à droite!* — **Un!** — **Front!** *Tourner à gauche!* — **Un!** — **Front!** Ou: **Un!** **Deux!** **Trois!** **Quatre!** etc. Sur les nombres impairs, tourner et sur les pairs faire front. Puis aussi passer de la position tournée à droite à la position tournée à gauche: *Tourner à droite!* — **Un!** *A gauche!* — **Deux!** et alternativement — **Un!** **Deux!** La rotation s'exécute de manière que l'axe de largeur du corps devient parallèle aux barres. L'exercice peut aussi s'exécuter à la durée.

8. Appui tendu et descendre lentement à la station.

9. Sauter à l'appui tendu en lançant les jambes en avant, et descendre avec élan à la station.

- a) Monter avec élan et descendre avec élan à la station sur la même place.
- b) Monter avec élan et descendre avec élan à la station derrière le point de départ, comme mouvement rétrograde. Le maître commande pour les deux exercices: **Haut!** — **Bas!** etc. Ou il compte: **Un!** — **Deux!** Sur les nombres impairs on monte, et

sur les pairs l'on descend. Les élèves devront aussi compter. L'exercice se répétera cinq fois par exemple, alors les élèves compteront jusqu'à dix et sortiront des parallèles sans autre commandement du maître. Pour l'exercice *b*, il ne peut d'abord entrer qu'un seul élève dans les parallèles.

Les trois exercices suivants sont des exercices de suspension dont les deux premiers peuvent aussi être exécutés aux montants intérieurs de la double échelle.

\* 10. Culbuter depuis la station.

*a*) Avec la 1<sup>re</sup> prise.

Au commandement: **Un!** petite flexion des genoux et saisir des deux mains les barres en dehors; à **Deux!** les pieds sont repoussés du sol et il s'en suit une rotation autour de l'axe de largeur du corps, les pieds passent par-dessus la tête entre les deux bras (culbute en arrière) et retombent à la station; les mains sont lâchées et sur **Un!** les élèves répètent l'exercice. Puis culbuter en arrière et en avant, sans lâcher les mains. On compte et, sur les nombres impairs, on culbute en arrière et sur les nombres pairs on culbute en avant.

*b*) Avec la 4<sup>e</sup> prise. Pour le reste comme ci-dessus.

L'exercice peut aussi être pratiqué de la manière suivante: Les élèves, les uns après les autres, entrent dans les parallèles, font la culbute et ressortent par l'autre bout pour rejoindre leur rang.

\* 11. Suspension couchée en arrière, avec culbute.

a) Avec la 1<sup>re</sup> prise.

b) Avec la 4<sup>e</sup> prise.

En culbutant, les coudes-pieds sont posés sur les barres. Les reins doivent être courbés en bas et la tête tenue en arrière. Au commandement: **Un!** saisir les barres et fléchir les genoux; à **Deux!** culbute et suspension couchée; à **Trois!** mouvement rétrograde.

12. Suspension renversée de côté.

Cette suspension consiste à s'asseoir dans l'intérieur des parallèles sur une barre, à passer les coudes-pieds sous l'autre barre en les y appuyant fortement et à baisser le corps en arrière, d'abord en laissant les mains sur la barre sur laquelle on est assis et ensuite en étendant les bras en haut. Le commandement est: *Siège latéral à droite* (à gauche)! — **Un! En bas! En haut! — Un! Deux!** A pratiquer avec beaucoup de précaution.

13. Dans l'appui tendu lancer les jambes en avant et en arrière (balancer).

Dans cet exercice les jambes sont fermées et tendues; en balançant en avant, elles sont levées en avant, de sorte que le corps est fléchi dans les articulations des hanches; en balançant en arrière, les reins rentrent un peu et la tête est tenue bien droite. On exercera ce balancement seulement jusqu'à la hauteur des barres et on fera attention

que les bras soient bien tendus. On ne fera au commencement que peu de balancements. En général, nous devons recommander beaucoup de précaution pour cet exercice qui ne doit pas être pratiqué trop tôt.

Une division après l'autre entre dans les parallèles et le maître commande : *Balancer deux fois en avant et deux fois en arrière, et au dernier balancement en arrière, sauter en bas dans les parallèles!* — **Un! Deux! Trois! Quatre!** etc. Le premier balancement en avant peut aussi être exécuté en sautant dans l'appui. Ensuite on organise encore l'exercice de manière que le saut à terre se fasse en balançant en avant. Les balancements seront augmentés peu à peu jusqu'à dix et plus. Cet exercice peut aussi être exécuté en se portant en avant et en arrière dans toute la longueur des parallèles en sautant à terre en arrière et en avant.

\* 14. Dans l'appui tendu, lancer une jambe en avant.

\* 15. Dans l'appui tendu, lever les talons d'une jambe et des deux jambes alternativement et simultanément.

\* 16. Dans l'appui tendu, lever les genoux d'une jambe et des deux jambes alternativement et simultanément.

\* 17. Dans l'appui tendu rester les genoux levés.

\* 18. De la station dans les parallèles sauter au siège à cheval devant la main.

a) *Siège à cheval devant la main droite!* — **Un** (siège)! **Deux** (en bas)!

b) *Siège à cheval devant la main gauche!* — **Un!**  
**Deux!**

c) *Siège à cheval alternativement à droite et à gauche!* — **Droite!** **Deux!** — **Gauche!** **Deux!**  
etc.

\* 19. Appui tendu et lancer les jambes au siège à cheval devant la main.

a) *Siège à cheval à droite!* — **Siège!** **Appui!** —  
**Un!** **Deux!**

b) *Siège à cheval à gauche!* — **Siège!** **Appui!** —  
**Un!** **Deux!**

c) *Siège à cheval alternativement à droite et à gauche!* — **Droite!** **Appui!** — **Gauche!** **Appui!**  
— **Un!** **Deux!** — **Trois!** **Quatre!** Puis descendre, balancer et monter en trois temps. *Un* (descendre)! *Deux* (balancer en arrière)! *Trois* (balancer en avant et s'asseoir)! D'abord sur une barre et ensuite alternativement sur les deux barres.

\* 20. De la station dans les parallèles, sauter au siège à cheval devant la main, en se portant en avant et en arrière dans toute la longueur des barres.

- a) *Se porter en avant.* Sauter au siège à cheval à droite (à gauche) au bout des parallèles, face en dedans, puis passer à l'appui, balancer en arrière et, au balancement en avant, sauter à terre.
- b) *Se porter en arrière.* Sauter au siège à cheval à droite (ou à gauche) au bout des parallèles, face en dehors, puis passer à l'appui et en balançant en arrière, sauter à terre.

\* 21. Du siège à cheval devant une main, passer au siège à cheval devant l'autre, sans balancement intermédiaire.

\* 22. Marcher dans l'appui tendu.

Il faut déjà une assez grande force des bras pour pouvoir bien marcher dans cette position. Les élèves sont préparés à cet exercice de la manière suivante : se trouvant dans l'appui tendu, on leur dit de porter le poids du corps sur le bras droit (ou gauche), ce qui se fait au commandement : **Droite ! Gauche ! — Un ! Deux !**

Puis marcher sur place. Au commandement de : *Droite !* c'est la main droite qui lâche un instant la barre, et à *Gauche !* c'est la gauche ; alors les élèves marchent sur

place en mesure. Ensuite on marche en avant. Les parallèles sont censé divisées en quatre parties égales ; au commencement de chaque quart, un élève saute à l'appui et parcourt son quart pendant que le maître commande : **Gauche! Droite!** ou : **Un! Deux!**

L'exercice peut aussi être pratiqué comme suit : un quart est parcouru en marchant sur les mains et le quart suivant à pied.

\* 23. De la station dans les parallèles, sauter au siège en dehors devant la main.

- a) *Siège en dehors devant la main droite (gauche)!* — **En haut! En bas!** — **Un! Deux!**
- b) *Siège en dehors, alternativement à droite et à gauche!* — **Droite! Bas!** — **Gauche! Bas!** — **Un! Deux!** — **Trois! Quatre!**

\* 24. Appui tendu, lancer les jambes au siège en dehors devant la main, et ensuite du siège à l'appui.

- a) *Siège à droite (à gauche)!* — **Siège! Appui!** — **Un! Deux!** Ou : alterner entre le siège et l'appui dix fois ou plus, successivement! — *Un* (siège)! *Deux* (appui)! etc. jusqu'à *Dix!* — le siège tombe sur les nombres impairs et l'appui sur les nombres pairs.

b) *Siège sur les deux barres alternativement!* —  
**Droite! Appui! — Gauche! Appui!** L'on compte  
comme ci-dessus.

L'exercice peut aussi être exécuté dans la mesure à trois temps : Passer à l'appui, balancer et s'asseoir.

\* 25. De la station dans les parallèles, sauter au siège en dehors devant la main, en se portant en avant ou en arrière dans toute la longueur des parallèles.

Comme l'exercice 20.

\* 26. Du siège en dehors devant une main, passer au siège en dehors devant l'autre, sans balancement intermédiaire.

\* 27. De la station dans les parallèles, sauter au siège écarté devant les mains, et lancer les jambes en arrière pour retomber à la station.

\* 28. Le même exercice en se portant en avant et en arrière dans toute la longueur des parallèles.

\* 29. Appui tendu, lancer les jambes en avant au siège écarté sur les barres devant les deux mains, et lancer les jambes en arrière à l'appui.

\* 30. De la station, sauter à l'appui, balancer en avant, balancer en arrière et siège écarté derrière les deux mains; puis les mains se portent en arrière, et, par un balancement en arrière, l'élève retourne du siège écarté dans la station, et l'exercice est répété en se portant en arrière dans toute la longueur des parallèles.

L'exercice s'exécute en quatre temps : au premier temps, sauter à l'appui; au second, balancer en arrière et siège écarté; au troisième, porter les mains en arrière, et au quatrième, lancer les jambes en arrière pour retomber à la station.

\* 31. Appui tendu, balancer les jambes en arrière au siège écarté sur les barres, derrière les deux mains; ensuite les mains se portent en arrière et l'élève se lance de nouveau du siège écarté devant les mains dans celui derrière les mains, et ainsi de suite en se portant en arrière dans toute la longueur des parallèles.

\* 32. Appui tendu, balancer les jambes en avant au siège écarté sur les barres devant les deux mains; alors les deux mains se portent en avant et l'élève se lance du siège écarté derrière les mains dans celui devant les mains, et ainsi de suite en se portant en avant dans toute la longueur des parallèles.

\* 33. Siège écarté devant et derrière les mains, alternativement.

Pour cet exercice, on fait entrer dans les parallèles autant d'élèves que la place le permet. Puis : *Siège écarté devant les mains!* — **Un! Deux! Trois! Quatre!** etc. plusieurs fois répété. Le siège devant les mains tombe sur les nombres impairs et le siège derrière les mains sur les nombres pairs. On organise cet exercice de manière que le saut à la station dans les parallèles s'effectue au dernier temps.



181

22. Les deux parties de la machine se trouvent  
dans la position représentée sur la figure  
ci-dessous. On fait tourner la manivelle  
dans le sens des aiguilles d'une montre.  
On demande de tracer la trajectoire  
du point M, le centre de la manivelle.  
On indiquera également le sens de rotation  
de la manivelle à l'instant où elle est  
dans la position représentée sur la figure.

182

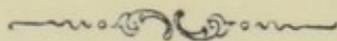
23. On considère un cercle de rayon R.  
On fait tourner un point M sur le cercle  
à la vitesse angulaire constante ω.  
On demande de tracer la trajectoire  
du point P, le centre de gravité du cercle.  
On indiquera également le sens de rotation  
de la manivelle à l'instant où elle est  
dans la position représentée sur la figure.

# DEUXIÈME PARTIE



LA

GYMNASTIQUE POUR LES ÉCOLES SECONDAIRES



DEUXIÈME PARTIE

CHAPITRE PREMIER

# Exercices d'ordre et exercices libres.



## I

### 1. L'alignement.

L'alignement devra désormais s'exécuter avec une précision plus rigoureuse qu'au précédent degré ; on tiendra à ce que tous s'alignent promptement en suivant les règles militaires.

Ces règles sont :

- 1<sup>o</sup> Regarder dans la direction où l'on doit s'aligner, avancer et s'arrêter lorsqu'on est arrivé à un pied de distance de la ligne d'alignement.

- 2<sup>o</sup> Tourner la tête du côté où l'alignement commence à se former, et s'avancer tranquillement à petits pas, les jarrets tendus, pour former l'alignement sans dépasser la ligne.
- 3<sup>o</sup> Sentir légèrement le bras de son voisin placé du côté où l'on s'aligne, les bras restant près du corps, et sans plier la tête en avant ou tourner les épaules et les pieds.

L'alignement étant formé, le maître fait avancer ou reculer un ou plusieurs élèves de l'aile droite ou de l'aile gauche de trois ou plus de pas, et commande : *A droite* (ou à gauche)! — **Alignement!** — Alors tous, en observant les règles prescrites, s'avancent dans l'alignement. Si tous sont alignés, le maître commande : **Fixe!** alors tous doivent rester immobiles. Si quelques élèves ne sont pas alignés convenablement, le maître, en les désignant par leur nom ou leur numéro, leur commandera : *En avant!* ou *En arrière!*

Pour l'alignement en arrière, on commande : *En arrière à droite* (ou à gauche)! — **Alignement!** Sur *alignement*, les élèves marchent en arrière jusqu'à ce qu'ils aient dépassé d'un pied la ligne d'alignement et s'avancent ensuite dans l'alignement.

Les alignements sont ensuite exercés avec deux rangs ou plus ; dans ce cas, les élèves du premier rang (les chefs de files) s'alignent, et ceux du second rang (les serre-files) serrent sur le premier. Après le commandement et après

avoir surveillé l'exécution des règles, le maître se rend du côté de l'alignement, afin de s'assurer qu'il se forme bien. En commençant chaque leçon, le premier commandement sera, si les élèves sont placés en rang :

**Attention!** — **Frappez!** — *A droite* (ou à gauche)! — **Alignement!** — Après avoir frappé, on prend aussitôt la position ordinaire, et on ne doit plus entendre de bruit.

## 2. Ouvrir les rangs et les files à des distances d'un nombre de pas déterminé.

Les élèves sont placés en colonne, soit sur plusieurs rangs de front, quatre rangs et huit files, par exemple : La distance peut être prise au pas ordinaire ou au pas rompu.

- a) Distance des files, au pas rompu de côté. — *Ouvrez les files à un pas de distance du côté gauche* (ou droit)! — **Marche!** La première (ou la huitième) file reste en place, la seconde fait un pas de côté et chacune des suivantes un pas de plus que celle qui la précède, de sorte que la huitième (ou la première) file a sept pas à faire. On prendra la distance de deux ou plus de pas de la même manière. Il faut annoncer à l'avance à chaque file le nombre de pas qu'elle doit faire, et pour s'assurer que chacun le sait, le maître le demandera aux élèves de chaque file. Les files étant espacées, on commande : *Serrez*

*sur la première (ou dernière) file ! — Marche !*  
On fera aussi ouvrir les files simultanément à droite et à gauche de celle du centre, qui reste immobile, pour ensuite faire serrer sur le centre.

- b) Distance des rangs, au pas rompu de côté. — *A droite ! — Droite ! Ouvrez les rangs à un (2, 3) pas de distance du côté gauche (ou droit) ! — Marche !* Puis : *Serrez sur le premier (ou dernier) rang ! — Marche !* Ensuite on fait ouvrir les rangs simultanément à gauche et à droite du centre.
- c) Distance des files, au pas ordinaire en avant (ou en arrière); et dans les deux directions, à partir du centre. Si l'on prend la distance à partir de la première file, la colonne, placée de front, fait un à gauche; elle fait au contraire un à droite, si l'on prend la distance depuis la dernière file. Les files s'ouvrent à un (2, 3) pas de distance. Cet exercice se fera aussi en courant. L'on peut serrer en marchant en avant et en arrière.
- d) Distance des rangs, au pas ordinaire en avant (ou en arrière), et à partir du centre, dans les deux directions; pour cela, on replace la colonne en profondeur, c'est-à-dire de front. On fera prendre les distances, aussi en courant.

Le maître fera d'abord exécuter ces mouvements (prendre les distances des rangs et des files) seulement par chaque rang (ou file) séparément et en-

suite simultanément par tous. Lorsque ces exercices seront bien exécutés de pied ferme, on les fera répéter en marchant sur place.

### 3. Marcher suivant la durée et la longueur des pas.

#### *a) Durée des pas.*

Nous distinguons :

- 1<sup>o</sup> Le pas lent (pas d'école), 80 pas à la minute.
- 2<sup>o</sup> Le pas ordinaire (pas de route), 100 pas à la minute.
- 3<sup>o</sup> Le pas accéléré (pas de manœuvre), 115 pas à la minute.
- 4<sup>o</sup> Le pas de charge, en général 130 pas à la minute.  
Au pas de course, on fait généralement 160 pas à la minute.

Ces pas, soit mesures de temps, seront d'abord exécutés séparément et avec précision, puis successivement en alternant un genre de pas avec un autre.

*Quatre vingts (ou deux, trois fois ce nombre) pas lents ! En avant ! — Marche !*

*Cent (200, 300, etc.) pas ordinaires ! En avant ! — Marche !*

*Cent quinze (ou plus) pas accélérés ! En avant ! — Marche !*

*Cent trente (ou plus) pas de charge ! En avant ! — Marche !* Puis passer d'un pas à un autre.

Dix (20, 30, etc.) pas lents, suivis de dix pas ordinaires, de dix pas accélérés et de dix pas de charge ! *En avant !* — **Marche !** On commencera aussi par les pas de charge pour finir par les pas lents.

Dix pas lents, 20 pas ordinaires, 40 pas accélérés et 60 pas de charge ! *En avant !* — **Marche !**

Dix pas lents (ou accélérés) en avant et dix pas accélérés (ou lents) en arrière ! *En avant !* — **Marche !**

Huit pas (ou plus) lents en avant, autant de pas ordinaires sur place et autant (ou plus) de pas accélérés en arrière, etc.

On combinera aussi le pas de course avec les autres pas. Puis, passer d'un genre de pas à un autre au commandement du maître, par exemple :

*Pas ordinaire en avant* (ou en arrière) ! — **Marche !**  
Puis, après un certain nombre de pas : *Pas lent* (accéléré) *en avant* (en arrière) ! — **Marche !** etc.

#### b) *Longueur du pas.*

Le maître fera exécuter d'une manière distincte :

- 1<sup>o</sup> Le quart de pas, égal à la longueur de la moitié du pied.
- 2<sup>o</sup> Le demi (ou petit) pas, égal à la longueur du pied.
- 3<sup>o</sup> Le pas ordinaire, égal à la longueur des deux pieds, ou à la largeur moyenne du corps.
- 4<sup>o</sup> Le grand pas, égal à 2 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> pieds de longueur.

Ces pas, ou plutôt ces mesures de pas, étant exercés séparément, seront ensuite exercés successivement en alternant comme une marche cadencée et suivant la durée du temps.

Vingt (ou plus ou moins) quarts de pas, autant de demi-pas, de pas ordinaires et de grands pas d'une durée égale au pas ordinaire! *En avant* (en arrière)! — **Marche!** Le même exercice aussi au pas accéléré et au pas lent.

Dix (20 et plus) grands pas d'une durée égale au pas d'école, autant de demi-pas d'une durée égale au pas ordinaire, autant de quarts de pas de la durée du pas de charge ou du pas de course! *En avant!* — **Marche!** etc. Faire avec la jambe gauche (ou droite) un pas ordinaire (ou grand pas) et avec la droite (ou gauche) un demi-pas! *En avant!* — **Marche!**

Changer la longueur des pas au commandement: *Marche cadencée à pas ordinaires!* *En avant* (ou en arrière)! — **Marche!** *Marche cadencée à grands pas!* — **Marche!** etc.

#### 4. Mouvement de natation des bras.

Les élèves sont placés à deux pas de distance ou moins. Au commandement de: *Mouvement de natation!* — **Po-sition!** les élèves serrent les bras contre le corps, les avant-bras appuient sur la poitrine et forment un angle aigu avec les bras, les paumes des mains tournées en dedans se touchent, et les doigts étendus et joints sont dirigés en avant.

Sur : **Un!** on porte les bras vivement en avant, laissant les mains fermées.

Sur : **Deux!** les mains s'éloignent à environ quatre pouces de distance l'une de l'autre, les paumes dirigées vers le bas et les côtés extérieurs des mains un peu relevés.

Sur : **Trois!** chaque main décrit lentement (le bras entièrement étendu) un demi-cercle dans un plan horizontal et revient dans la première position. L'exercice se continue en comptant : *Un! Deux! Trois!*

### 5. Quatrième position des pieds. — Position forcée.

Les pieds sont tournés en dehors, de manière à former, dans le sens de leur longueur, une ligne droite dans la même direction que les épaules; on s'exerce d'abord d'un seul pied, à droite et à gauche, puis simultanément des deux pieds jusqu'à ce qu'on puisse se tenir tranquillement et solidement.

*Position forcée du pied gauche (ou droit)!* — **Un!** *Position ordinaire!* — **Deux!** Alternativement des deux pieds : **Gauche!** *Deux!* — **Droite!** *Deux!* Puis : *Position forcée du pied gauche!* — **Un!** *Position forcée du pied droit!* — **Deux!** *Position ordinaire du pied gauche!* — **Trois!** *Position ordinaire du pied droit!* — **Quatre!** Puis : *Les deux pieds simultanément à la position forcée!* — **Un!** *Position ordinaire!* — **Deux!**

Cette position sera exercée avec différentes positions des bras.

## 6. Petite flexion et extension des genoux dans la quatrième position.

*Quatrième position !* — **Un !** Petite flexion des genoux et y rester jusqu'à ce que l'on ait compté 20 (30, 40)! — **Un** (flexion)! *Deux ! Trois ! Quatre !* etc. Ou rester dans la position fléchie jusqu'au commandement : **Deux !**

On l'exercera aussi avec différentes positions des bras. Puis : Flexion et extension continues des genoux jusqu'au commandement de **Halte !** Dix (20, etc.) fois fléchir et dix (20, etc.) fois étendre! — **Un ! Deux ! Trois ! Quatre !** etc.

Fléchir en deux temps et étendre en un temps.

Fléchir en un temps et étendre en deux temps.

Fléchir en un temps et étendre en un temps.

## \* 7. Lancer une jambe jusqu'à former un angle droit avec la jambe qui reste immobile.

- a) Lancer la jambe gauche (ou droite) dans une même direction.
- b) Lancer la jambe gauche (ou droite) dans toutes les directions successivement.
- c) Lancer alternativement les deux jambes dans une direction seulement.
- d) Lancer alternativement les deux jambes dans toutes les directions successivement.

- e) Lancer alternativement les deux jambes dans des directions différentes. A gauche en avant et à droite en arrière ou de côté, et l'inverse.
- f) Lancer à une hauteur de plus en plus grande. Par exemple : Lancer la jambe gauche (ou droite) d'abord à un angle aigu, puis à un angle droit. On compte : **Un** (lancer à l'angle aigu) ! **Deux** (fermer) ! **Trois** (lancer à l'angle droit) ! **Quatre** (fermer) ! Puis aussi en alternant de jambe.

Pour fixer l'attention des élèves, on les oblige à compter eux-mêmes ; par exemple : *Lancer dix* (20, etc.) *fois la jambe gauche* (ou droite) *en avant* (de côté, en arrière) ! — **Un** !

Lancer alternativement la jambe gauche et la droite en avant (de côté, en arrière) jusqu'à 40 mouvements ou plus. On compte aussi pour fermer.

Lancer la jambe gauche dix fois en avant et la jambe droite vingt fois de côté, et l'inverse, etc.

## 8. Flexion du corps dans toutes les directions successivement.

*Flexion du corps en avant* ! — **Un** (flexion) ! **Deux** (extension) !

*Flexion du corps à gauche* ! — **Un** ! **Deux** !

*Flexion du corps en arrière* ! — **Un** ! **Deux** !

*Flexion du corps à droite* ! — **Un** ! **Deux** !

Cet exercice s'exécute aussi comme flexion et extension continues du corps en faisant succéder promptement la flexion et l'extension ; les mouvements seront comptés, la flexion se fera aux nombres impairs et l'extension aux nombres pairs.

## 9. Mouvement circulaire du corps.

Pour exécuter ce mouvement circulaire, les jambes restent immobiles et le corps, fléchissant dans une direction quelconque, décrit un cercle dans un plan horizontal.

*Un (2, 3) mouvement circulaire du corps de gauche à droite en commençant par fléchir en avant ! — Un (flexion en avant) ! Deux (flexion du côté gauche) ! Trois (flexion en arrière) ! Quatre (flexion du côté droit) !*

*Un (2, 3) mouvement circulaire du corps de gauche à droite, et sans interruption un (2, 3) mouvement circulaire de droite à gauche ! — Un !*

## 10. Demi-flexion et extension continues des genoux dans la position ordinaire, avec mouvements des bras.

a) Flexion et extension continues des genoux et lancer les bras en avant (de côté, ou en arrière).

*Dix (20, 30, etc.) fois fléchir et étendre les genoux, et à chaque flexion lancer les bras en avant (de côté ou en arrière) ! — Un !*

Flexion et extension continues des genoux ; à la première flexion lancer les bras en avant, à la seconde les lancer de côté, et à la troisième les lancer en arrière.

Flexion et extension continues des genoux, et à la première flexion lancer les bras en bas, et en étendant les lancer en avant.

- b) Flexion et extension continue des genoux, et lancer les bras en haut.

En fléchissant les genoux, lancer les bras en haut (ou en bas), et en étendant les lancer en bas (ou en haut).

Les bras peuvent aussi être portés des hanches à la position horizontale ou verticale et de là de nouveau sur les hanches.

- c) Flexion et extension continues des genoux avec mouvement circulaire des bras.

En fléchissant, mouvement circulaire en avant vers le haut, et en étendant, mouvement circulaire en arrière vers le bas, d'abord d'un bras, ensuite alternativement des deux bras et enfin des deux bras simultanément.

En fléchissant, mouvement circulaire en avant ou en arrière, d'un bras, alternativement ou simultanément des deux bras, et en étendant, de nouveau mouvement circulaire en avant ou en arrière.

En fléchissant, mouvement circulaire en avant, et en étendant, mouvement circulaire en arrière, d'un bras, alternativement et simultanément des deux bras, et l'inverse.

- d) Flexion et extension continues des genoux et flexion et extension des avant-bras. En fléchissant les genoux, flexion des bras, et en étendant les genoux, extension des bras, puis l'inverse.

## 11. Pas rompu avec flexion des genoux.

- a) *La jambe qui avance est fléchie.*

Avancer la jambe gauche avec une petite flexion du genou et ramener la droite! *En avant!*  
— **Marche!**

Avancer la jambe droite et ramener la gauche. Trois (4, 5, etc.) pas rompus gauches en alternant avec autant de pas rompus droits.

Trois pas (ou plus) en avançant le pied gauche avec flexion, alternativement avec autant de pas en avançant le pied droit sans flexion, et l'inverse.

Cet exercice de marche peut être combiné en lançant les poings ou les bras; par exemple: en avançant le pied, lancer les bras en avant (de côté

ou en haut) et en ramenant l'autre jambe, lancer les bras en bas ; ou, en avançant un pied, lancer les poings, et en ramenant l'autre pied, attirer les poings.

b) *La jambe ramenée est fléchie.*

Avancer la jambe gauche et ramener la droite. Avancer la jambe droite et ramener la gauche. Trois pas (ou plus) en avançant la jambe gauche et en ramenant la droite, alternativement avec autant de pas en avançant la jambe droite et en ramenant la gauche.

## 12. Pas chassé avec flexion des genoux.

a) Fléchir à chaque premier mouvement d'un pas chassé ; au pas chassé gauche, c'est la jambe gauche qui fléchit et au pas chassé droit, c'est la droite. — On appelle ce mouvement une *passe*.

b) Fléchir au second mouvement (en ramenant) d'un pas chassé ; au pas chassé gauche, c'est la jambe droite qui fléchit, et au pas chassé droit, c'est la gauche.

c) Fléchir au troisième mouvement d'un pas chassé. — (*Passe.*)

- d) Fléchir au premier et au second mouvement d'un pas chassé.
- e) Fléchir à chaque mouvement d'un pas chassé.
- f) Fléchir seulement au pas chassé gauche, ou seulement au pas chassé droit.

## II

### 13. Les tours ou rotations.

#### a) *Quart de tour.*

D'après les règles militaires, un *à droite* (ou un *à gauche*) se fait toujours en tournant sur le talon gauche, s'il est exécuté de pied ferme. Commandement : *A droite!* — **Droite!** *A gauche!* — **Gauche!**

Le quart de tour en marchant s'est déjà présenté dans le premier degré; il sera répété ici et exécuté en courant.

Courir (ou sur place) et à chaque 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> pas un quart de tour à droite (ou à gauche)! *Pas de course* (sur place)! — **Marche!** En frappant ou sans frapper du pied.

Dix pas de marche, et au 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> pas faire un quart de tour; puis autant de pas de course, et au 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> un quart de tour, aussi l'inverse. Le premier pas en tournant peut être marqué en frappant.

Après cela, le maître fera tourner au commandement, en marchant et en courant. Il commandera : *A gauche* (droite)! — **Marche**! Si l'on doit tourner à droite, on prononce : *Marche!* sur le pied gauche; si, au contraire, on doit tourner à gauche, on le dit sur le pied droit.

b) *Demi-tour.*

Le demi-tour à droite sur les deux talons s'exécute de pied ferme en trois mouvements, au commandement de : *Demi-tour!* — **Droite!** Le premier mouvement consiste à placer le pied droit à environ trois pouces en arrière du pied gauche, de manière que le milieu du pied droit (la cambrure) se trouve vis-à-vis du talon gauche; la pointe du pied gauche est en même temps tournée un peu en dedans, les deux pieds sont alors placés sur deux lignes se coupant à angles droits. Au second mouvement, on tourne à droite sur les deux talons. Au troisième mouvement, le pied droit est ramené à la position ordinaire. Ensuite on exécutera cet exercice en marchant et le demi-tour se fera après un nombre déterminé de pas et au commandement du maître. Le mot *Droite* est prononcé immédia-

tement avant de poser le pied gauche. Après avoir tourné, l'on repart immédiatement du pied gauche en frappant ou sans frapper du pied.

Ensuite on exécutera le demi-tour en marchant et en courant (ou sur place) en quatre temps.

En tournant à droite, on tourne au premier temps le pied gauche en dedans, au second temps le droit en dehors, au troisième le gauche de nouveau en dedans et au quatrième le droit de nouveau en dehors. Pour tourner à gauche on fera l'inverse. Cet exercice est, comme le quart de tour, pratiqué de différentes manières, par exemple :

En place : *Demi-tour à droite* (ou à gauche) *en marchant* (en courant)! — **Droite** (gauche)! — En marchant et en courant (ou sur place), après un nombre déterminé de pas.

Marcher ou courir (ou sur place) quatre pas, puis en quatre temps faire demi-tour à droite en partant du pied gauche ou demi-tour à gauche en partant du pied droit. Ce qui fait huit temps : un temps pour chaque pas et quatre temps pour le demi-tour.

Marcher ou courir (ou sur place) huit pas, puis demi-tour à droite (ou à gauche). Ce qui fait 12 temps.

Marcher (ou sur place) 4 ou 8 pas et demi-tour en courant, et l'inverse.

Le demi-tour en marchant et en courant (ou sur place) sera ensuite exécuté au commandement du maître.

On exécutera aussi de la même manière en marchant et en courant :

- c) Trois quarts de tour et
- d) le tour entier.

#### 14. Mouvement circulaire des deux bras.

a) Bras en bas.

Un (2, 3, etc.) mouvement circulaire en avant !  
— Un !

Un (2, 3, etc.) mouvement circulaire en arrière !  
— Un !

Un (2, 3, etc.) mouvement circulaire en avant et un (2, 3, etc.) en arrière ! — Un !

b) Bras en haut. A exercer comme en a.

c) Bras en avant. En commençant vers le haut et vers le bas.

#### \* 15. Toucher du talon.

Attirer vivement la jambe jusqu'à toucher la cuisse.

a) Toucher du talon de pied ferme.

Toucher la cuisse avec le talon gauche (ou droit), cinq fois (ou plus), ce qui donne dix temps; le mouvement de reposer le pied à terre étant aussi compté.

Toucher cinq fois ou plus du talon gauche et autant de fois du talon droit sans interruption (20 temps).

Toucher alternativement du talon gauche et du droit.

*b)* Toucher du talon en marchant (ou en marchant sur place).

Toucher chaque fois du talon gauche et marcher du pied droit.

Toucher chaque fois du talon droit et marcher du pied gauche.

Toucher du talon gauche chaque fois au premier (ou dernier) de trois (4) pas.

Toucher du talon à chaque pas en marchant.

*c)* Toucher du talon en courant. A exercer comme en *b*.

## \* 16. Toucher du genou.

Attirer vivement le genou à la poitrine. Le genou est vivement levé jusqu'à l'attouchement de la poitrine.

Cet exercice est pratiqué comme 15 *a* et *b*.

## \* 17. Lancer une jambe dans toutes les directions, en fléchissant la jambe en place (demi-flexion).

Cet exercice est pratiqué comme le numéro 7 de la série précédente. Il faut veiller à ce que la jambe en place fléchisse convenablement.

## 18. Tourner le corps en simulant le pas.

Tourner le corps à droite (ou à gauche) et simultanément position du pas gauche (ou droit) en avant! — **Un** (tourner)! **Deux** (position ordinaire)!

Tourner le corps à droite (ou à gauche) et simultanément position du pas droit (ou gauche) de côté! — **Un!** **Deux!**

Tourner le corps à droite (ou à gauche) et simultanément position du pas droit (ou gauche) en arrière! — **Un!** **Deux!**

En fermant, tourner en sens inverse.

## 19. Tourner le corps en marchant.

A chaque pas gauche, tourner le corps à droite, et au pas droit le tourner à gauche. En tournant le corps, les pieds ne doivent pas être tournés en dedans.

## 20. Marche berçante en avant.

Cette marche, ainsi que le pas chassé, est composée de trois mouvements et est exécutée en trois temps. Au *premier temps*, le pied gauche, en partant de la position ordinaire, fait un pas en avant; au *second temps*, le pied droit fait aussi un petit pas en avant pendant que la jambe gauche est élevée au-dessus du sol, tendue en arrière et que le corps est fléchi en avant; au *troisième temps*, le pied gauche est replacé et le corps redressé. C'est le pas

berçant gauche. Pour faire le pas berçant droit, on relève le pied droit qui se trouve en avant, et on le replace aussitôt au premier temps ; la jambe gauche fait un petit pas en avant, et la jambe droite se relève et se replace.

Cette marche berçante diffère de celle décrite dans la première partie de notre guide en ce que le pas en avant se fait au second temps et non au premier.

Le commandement pour cet exercice est :

*Marche berçante en avant, en frappant du pied chaque fois au premier pas gauche et au premier pas droit ! Partir du pied gauche ! En avant ! — Marche !*

Marche berçante en arrière, puis en avant et en arrière alternativement.

La mesure et le rythme seront marqués par le maître et les élèves en comptant ou en chantant.

Le pas berçant sera aussi exécuté avec des mouvements de bras, par exemple : Au pas gauche, lancer les bras de côté, et au pas droit, les lancer en bas. Ou : au premier pas, les lancer en avant (de côté), au second en haut, au troisième en avant (ou de côté), et au quatrième en bas, etc.

## 21. Marche berçante alternativement avec la marche ordinaire.

Marche berçante à gauche et ensuite trois pas ordinaires.

Marche berçante à droite et ensuite trois pas ordinaires.

Un pas berçant gauche et un droit, puis six pas ordinaires.

## 22. Marche berçante alternativement avec le pas chassé.

Marche berçante à gauche et pas chassé à droite ! —  
*En avant !* — **Marche !**

Pas chassé à gauche et pas berçant à droite !

Un pas berçant à gauche et un à droite, puis un pas chassé à gauche et un à droite.

## 23. Marche berçante alternativement avec le sautellement de galop.

Trois sautellemens de galop à gauche et un pas berçant à droite, en six temps ! *En avant !* — **Marche !** Puis l'inverse.

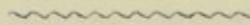
## 24. Sautiller sur les deux jambes et sur une jambe, alternativement.

Trois sautellemens, les deux premiers sur les deux jambes et le troisième sur la jambe gauche ou sur la droite ! — **Marche** (sautillez) ! Ou : Le premier sautellement à gauche, le second à droite et le troisième sur les deux jambes.

Quatre sautellemens, les deux premiers sur les deux jambes, le troisième sur le pied gauche et le quatrième sur le pied droit, et l'inverse.

Un sautellement sur les deux pieds et un sautellement sur le pied gauche (ou droit) alternativement.

Cet exercice avec sauttillement en avançant, par exemple : Les sauttillements sur les deux pieds se feront sur place, et les sauttillements sur un pied en avançant, et l'inverse. Ou : les sauttillements sur les deux pieds en arrière, et ceux sur un pied en avant, et l'inverse.



III

25. Formation des rangs d'une ligne par le flanc. — S'aligner à gauche et à droite.

Numéroter par trois (4, 5, 6, etc.), puis : *A droite!* — **Droite!** et

*Par section à droite (gauche)!* — **Marche!**

L'on fera d'abord l'exercice avec chaque rang séparément, puis avec tous les rangs à la fois, de pied ferme, en marchant sur place, en avançant et en courant (ou en courant sur place). Il peut aussi se faire au sautellement chassé et au sautellement de galop. Avec trois élèves, l'exercice doit être fait en trois pas ; avec quatre élèves en quatre pas, etc. En s'alignant à gauche, l'alignement doit se faire à droite, et en s'alignant à droite, il se fait à gauche sur le premier. L'on peut partir en frappant du

piéd. Pour reformer la ligne, on commande : *En arrière en ligne !* — **Marche!** Alors tous les élèves, à l'exception du premier, font un à droite s'ils se sont alignés à gauche, et un à gauche s'ils se sont alignés à droite; et chacun, l'un après l'autre, fait de nouveau un à gauche (ou un à droite) pour rentrer dans la nouvelle ligne de marche. Dans le règlement fédéral pour l'instruction des milices, le commandement est : *A droite* (ou à gauche) *par file à gauche* (ou à droite)! — **Marche!**

## 26. Sur la droite (ou gauche) en ligne.

Tous se rangent à côté du premier ou du dernier élève pour former une seule ligne. — Si le rang se trouve par le flanc droit, on commande : *Sur la droite en ligne!* — **Marche!** Alors le guide de droite fait un à droite, tous les autres passent derrière lui et l'un après l'autre, marchant un pas plus loin que le précédent, fait aussi un à droite et s'aligne de front sur le premier (le guide). L'exercice se fait aussi de la manière suivante : Le guide, au commandement de *marche*, fait un à droite, conserve le même pas ou le raccourcit en suivant la nouvelle direction et ceux qui s'alignent sur lui peuvent allonger le pas ou prendre le pas de course jusqu'à ce qu'ils soient arrivés dans le nouvel alignement ou qu'ils se soient rangés à côté. Le maître peut aussi faire avancer le guide de quelques pas en avant et commande ensuite : *Guide!* — **Halte!** On exécutera d'après les mêmes règles : *sur la gauche en ligne.*

Du reste, ces exercices peuvent se faire de pied ferme, en marchant et en courant (ou en courant sur place), et aussi en sautillant, au sautellement chassé ou au sautellement de galop.

## 27. Lancer les bras de côté, les mains sur les hanches.

Les mains, placées sur les hanches, glissent le long du corps et de la tête, à la position horizontale de côté (troisième position des mains), d'où elles retournent sur les hanches par le mouvement inverse.

L'exercice se fera avec un seul bras, avec les deux bras alternativement et avec les deux bras simultanément, de pied ferme, en marchant (ou sur place); on combinera les mouvements des bras de manière que l'un passe à la position horizontale, tandis que l'autre retourne sur la hanche.

## 28. Lancer une jambe dans une position de pas.

*Pied gauche (ou droit) en avant!* — **Un!**

*Lancer la jambe droite (ou gauche) en avant (en arrière, de côté, obliquement en avant et en arrière)!* — **Un!** Au second mouvement, l'on retourne dans la position du pas. Les jambes doivent être bien tendues.

L'exercice se fait aussi dans la position du pas de côté gauche (ou droit) en lançant de côté.

## \* 29. Pas rompu en lançant les jambes.

Lancer la jambe gauche et la poser en avant, et ramener la jambe droite, en trois temps. *Premier temps* : lancer; *second temps* : poser le pied de la jambe lancée; *troisième temps* : ramener l'autre pied, etc. : *En avant!* — **Marche!**

Le même exercice à droite; puis en alternant de jambe; par exemple : faire trois pas en lançant la jambe gauche alternativement avec autant de pas en lançant la jambe droite.

Cet exercice se répètera avec des mouvements de bras; par exemple : en lançant la jambe, lancer les bras de côté et en ramenant le pied, lancer les bras en bas. — Ou en lançant la jambe, lancer les poings en avant (de côté, en haut) et en ramenant le pied, ramener les poings sur la poitrine.

## \* 30. Grande flexion des deux genoux dans la position d'un pas.

*Pied gauche (ou droit) en avant!* — **Un!**

*Grande flexion des deux genoux!* — **Un! Deux** (extension)! Dans la position du pas en avant, la jambe en arrière se tient sur la pointe du pied et la jambe avancée reste posée naturellement sur le sol. La flexion de la jambe en arrière permettant de s'asseoir sur le talon, est plus grande que celle de la jambe en avant.

Les genoux s'éloignent l'un de l'autre ; pendant la flexion le corps doit rester droit sur les hanches. Le pas, la flexion et l'extension sont ensuite exécutés dans des temps déterminés comme *flexion et extension continues* ; par exemple , pour chaque mouvement , deux temps ou seulement un temps : **Gauche!** *Deux* (pas)! *Trois!* *Quatre* (flexion)! *Cinq!* *Six* (extension)! — **Droite!** *Deux!* *Trois!* *Quatre!* *Cinq!* *Six!* etc.

### 31. S'agenouiller d'une jambe dans la position du pas en avant.

Au lieu de passer seulement à la grande flexion des genoux , comme dans l'exercice précédent , la jambe en arrière s'agenouille. C'est une position que prend le premier rang d'une troupe , pour faire feu. Cet exercice est pratiqué comme le précédent.

### 32. Flexion du corps dans la position du pas.

*Pied gauche* (ou droit) *en avant!* — **Un!**

*Flexion du corps en avant* (de côté , en arrière)! — **Un!** — **Deux** (extension)!

Puis aussi comme *flexion et extension continues du corps*, où chaque fois , au troisième temps , le pied est

ramené dans la position ordinaire. Ensuite alternativement au pas gauche et droit, où l'on commande : **Gauche ! Un ! Deux ! — Droite ! Un ! Deux !**

Cet exercice se fera aussi les bras en haut, afin de toucher en fléchissant la pointe du pied qui avance.

### 33. Pas sauté, et avec la jambe libre toucher du talon, ou du genou, ou la lancer.

Sauter sur le pied gauche et toucher du talon droit, ou du genou, ou lancer la jambe droite.

Sauter sur le pied droit et toucher du talon gauche, ou du genou, ou lancer la jambe gauche.

Sauter à chaque pas, en alternant de jambe.

Sauter à gauche à chaque troisième (5<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup>, etc.) pas, en partant du pied gauche.

Sauter à droite à chaque troisième (5<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup>, etc.) pas, en partant du pied droit.

Sauter alternativement à gauche et à droite, à chaque troisième (5<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup>, etc.) pas.

### 34. Pas chassé.

Le pas chassé gauche en marchant à pas lents, le pas chassé droit en marchant à pas accélérés, et l'inverse.

### 35. Tourner en sautillant dans la position ordinaire.

*Demi-tour à droite (ou à gauche)! Sautillez! — Un!*

*Un demi-tour à droite et immédiatement après un demi-tour à gauche! Sautillez! — Un!*

*Files (rangs) paires un demi-tour à droite, et files impaires un demi-tour à gauche! Sautillez! — Un! Et l'inverse.*

Marcher quatre pas en avant, puis quatre quarts de tour à droite (ou à gauche) *en sautillant! En avant! — Marche!* Les pas et les sautillements doivent être exécutés dans la même mesure. On peut d'abord exécuter ces exercices en marchant sur place.

Ensuite on l'essayera avec deux demi-tours consécutifs en deux temps. Puis :

*Trois quarts de tour à droite (ou à gauche)! Sautillez! — Un!*

*Un tour entier à droite (ou à gauche)! Sautillez! — Un!*



## IV

### 36. Contremarche en serpentant à travers le rang ouvert par le flanc.

Les élèves sont d'abord placés sur un rang par le flanc à quatre pas de distance, puis on commande :

*Contremarche à gauche* (ou à droite) *en serpentant!*  
*En avant!* — **Marche!** Alors les élèves, les uns après les autres, commencent la contremarche à gauche ou à droite. Si c'est à droite, le premier élève, soit le guide, passe à la droite du second, à la gauche du troisième, et ainsi de suite à la droite de tous les numéros pairs et à la gauche des impairs. Les autres élèves le suivent et passent ainsi à gauche et à droite de chacun de ceux qui forment encore le rang, en conservant toujours les distances.

Celui qui a parcouru le rang se replace à quatre pas de distance du dernier de la file et marche sur place ou à pas raccourcis. L'élève qui le suit le dépasse, vient se placer quatre pas en arrière et raccourcit le pas ou marche sur place, et ainsi de suite pour tous les autres, jusqu'à un nouveau commandement du maître. Cet exercice peut être organisé de manière que chacun commence la contremarche toujours au premier de quatre pas. Si tous les élèves savent exécuter avec assurance la contremarche en serpentant, on l'exécutera en plaçant les élèves sur deux, trois ou quatre rangs. Elle se fera aussi au pas chassé et en frappant chaque fois au premier mouvement de chaque pas chassé. En se rencontrant, les élèves peuvent se toucher la main droite ou la main gauche, suivant qu'ils passent à droite ou à gauche les uns des autres.

### 37. Contremarche en chaîne.

Cet exercice est aussi une contremarche en serpentant à travers les distances des files et se distingue du précédent en ce que ceux qui se rencontrent s'évitent. La distance de quatre pas étant prise, on commande :

*Contremarche à gauche (à droite) à la chaîne! —*  
**Marche!**

L'exercice est facile à exécuter et fait beaucoup d'effet, si les élèves sont placés en cercle.

Si le cercle est formé, on fait numéroté par deux ; puis on commande :

*Numéros Un à gauche, numéros Deux à droite! — Gauche et Droite! Puis: Contremarche en chaîne, s'éviter à gauche (ou à droite)! En avant! — Marche!*

L'exercice s'exécute aussi au pas chassé, au pas sauté et au sautellement de galop.

### 38. Lancer les bras en haut en passant de côté, et claquer des mains au-dessus de la tête.

Les bras en bas, le plat des mains en dehors. Puis :

*Lancer les bras en haut et claquer des mains au-dessus de la tête! — Un! Deux!* Sur *Deux!* les bras sont baissés, et le même commandement est répété.

Ensuite on peut faire claquer deux (3, 4, etc.) fois ; dans ce cas, les bras descendent seulement après le dernier claquement.

Faire quatre pas (ou plus) sur place (ou en marchant) en claquant des mains, alternativement avec quatre pas sans claquer.

Cet exercice peut aussi être exécuté en lançant les bras en haut depuis la position horizontale de côté.

\* 39. Lancer les bras en sautant dans la position écartée.

Lancer latéralement les bras en haut en sautant à la position écartée, et les lancer en bas en sautant à la position ordinaire.

L'inverse : lancer les bras en haut en sautant de la position écartée à la position ordinaire, et les lancer en bas en sautant à la position écartée.

Le même exercice en claquant des mains. On le répétera encore en sautant en deux temps à la position écartée ; au premier saut, étendre les bras de côté et, au second, en haut ; et de même pour retourner à la position ordinaire.

\* 40. Marcher en lançant les jambes en avant.

Marcher sur place (ou en avant) et lancer la jambe gauche (ou la droite) ; le pied droit (ou le gauche) marque le pas.

*Sur place!* — **Marche!** Puis :

Marcher (ou sur place) et lancer la jambe droite.

Marcher (ou sur place) et lancer tantôt la jambe gauche et tantôt la droite, et l'inverse ; à cet effet, l'on commande :

*Marcher* (ou sur place) *et lancer la jambe gauche!* — **Marche!** Puis : *Lancer la jambe droite!* — **Marche!**

Le changement doit s'exécuter sans perdre la mesure. Lancer une jambe et ensuite les deux alternativement, et l'inverse. *Lancer les deux jambes alternativement!* — **Marche!** *Lancer seulement la jambe gauche (ou la droite)!* — **Marche!**

Puis : Marcher (ou sur place) et lancer toujours au troisième (4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, etc.) pas.

#### 41. Petite et grande flexion des genoux, alternativement.

*Petite flexion!* — **Un!** — **Deux** (extension)!

*Grande flexion!* — **Un!** — **Deux!** et ainsi de suite en alternant. Ou :

Au commandement : *Un!* petite flexion; sur *Deux!* grande flexion; sur *Trois!* petite flexion; sur *Quatre!* extension. Ou :

Faire un nombre de pas (ou sur place) et petite flexion et extension, ensuite, après un même nombre de pas, grande flexion et extension. Ou encore :

Faire quatre pas (ou sur place), ensuite en quatre temps faire une petite, une grande, encore une petite flexion et extension, de manière que l'exercice soit exécuté en huit temps.

## 42. Flexion et extension continues des pieds avec mouvements des bras.

- a) Extension et flexion continues des pieds dans la position ordinaire (ou du pas) et lancer les bras en avant, de côté et en haut.
- b) Extension et flexion continues des pieds dans la position ordinaire (ou du pas) et mouvement circulaire des bras. En deux mouvements. Premier mouvement : se lever sur la pointe des pieds et lancer les bras en avant vers le haut ; second mouvement : position sur la plante des pieds et lancer les bras en arrière vers le bas.

Puis cet exercice sans interruption en un temps, plusieurs fois successivement.

- c) Extension et flexion continues des pieds dans la position ordinaire (ou du pas) et lancer les poings.

En s'élevant sur la pointe des pieds, lancer les poings et en descendant, ramener les bras sur la poitrine. Lancer les poings d'abord dans une direction seulement et ensuite dans toutes les directions successivement. On compte : aux nombres impairs, lancer les poings en se levant sur la pointe des pieds ; aux nombres pairs, ramener les poings et baisser le corps.

### 43. Marche berçante avec pas latéraux et pas obliques.

Le pas berçant avec pas latéraux et obliques se distingue du pas berçant avec pas en avant en ce qu'ici le premier pas se fait toujours de côté ou obliquement en avant et que le second est un pas croisé.

*Pas berçant avec pas latéraux (ou obliques) en frappant (ou sans frapper) chaque fois au premier pas! — Marche!*

### 44. Marche berçante avec pas latéraux (ou obliques) alternativement avec pas en avant.

*Marche berçante, à gauche avec pas latéraux (ou obliques), à droite marche berçante avec pas en avant! — Marche! Puis l'inverse.*

*Marche berçante à gauche et à droite avec pas latéraux alternativement avec la marche berçante à gauche et à droite avec pas en avant! — Marche!*

Marche berçante en frappant, de manière que l'on frappe seulement ou au premier, ou au second, ou au troisième pas, ou bien chaque fois au second et au troisième; au premier et au second; au premier et au troisième pas à gauche et à droite. Ou marquer seulement l'un ou l'autre mouvement d'un pas berçant gauche ou droit.

#### 45. Pas écossais (ou pas de schottisch).

Si après le troisième mouvement d'un sautillement chassé l'on sautille encore une fois sur le même pied qui a exécuté le troisième mouvement, alors on obtient le pas écossais qui n'est autre chose qu'une combinaison du pas chassé et du pas sauté. On commande : *Pas écossais, partir du pied gauche* (ou droit) ! — **Marche** !

Cet exercice s'exécute en avançant ou sur place et ensuite alternativement, par exemple : deux sautillements sur place et deux (4, 6, etc.) en avançant. Ensuite sautiller en avançant (ou sur place) au commandement du maître.

#### 46. Saut de la position croisée à la position croisée.

Position croisée à gauche, puis :

*Saut à la position croisée à droite ! — Un ! Position croisée à gauche ! — Un ! etc.* Ensuite *Quatre* (6, 8, 10, etc.) sauts successifs en croisant chaque fois ! — **Un** !

#### 47. Sautiller en lançant une jambe de côté.

*Lever la jambe gauche du côté gauche ! — Un !* Puis : *Sautiller sur le pied gauche et lever la jambe droite du côté droit ! — Deux !* Et ainsi de suite alternativement à gauche et à droite, dans une mesure plus ou moins vite.

Cet exercice sera encore exécuté en avançant ou en reculant, et aussi en étendant les bras de côté.

## 48. Sautiller et lancer une jambe en avant.

*Lever la jambe gauche en avant ! — Un ! Puis : Sauter sur le pied gauche et lever la jambe droite en avant ! — Deux ! Et ainsi de suite.*



## V

### 49. S'aligner sur quatre rangs, les élèves étant placés sur deux.

*Numéros Deux*, alignez-vous à droite (ou à gauche) !  
— **Marche** ! (Le commandement militaire est : *Formez le second rang* !) Les deux rangs étant formés, le maître commande : *Serrez les rangs* ! — **Marche** ! alors la première paire fait front, les autres s'avancent, serrent sur la première et font aussi front. Après cela on fait de nouveau numéroté les rangs par deux, et l'on exécutera les exercices suivants, après avoir replacé les élèves par le flanc.

- a) *Numéros Deux*, à la droite des *Un* ! — **Marche** !  
*Derrière les Un* ! — **Marche** !

b) *Numéros Deux, à la gauche des Un!* — **Marche!**  
*Derrière les Un!* — **Marche!**

c) *Numéros Deux, entre les Un!* — **Marche!**

Sur *Marche!* les Un se séparent, celui de droite en faisant un pas du côté droit, celui de gauche en faisant un pas du côté gauche, et les Deux se placent entre les Un. Au commandement : *Numéros Deux, derrière les Un!* — **Marche!** les Deux font un pas en arrière, et les Un reprennent leur première place.

d) *Chacun s'aligne à la gauche de son chef de file!* — **Marche!** Sur *Marche!* les Un à gauche font un pas à gauche pour ouvrir le rang, et les Deux se placent à leur gauche. Puis : *Les Deux derrière les Un!* — **Marche!**

e) *Chacun s'aligne à la droite de son chef de file!* — **Marche!** Sur *Marche!* les Un à droite font un pas à droite pour ouvrir le rang, et les Deux se placent à leur droite. Puis : *Les Deux derrière les Un!* — **Marche!**

Ce dernier exercice se trouve dans le règlement pour l'instruction militaire sous la dénomination : « *Doubler les rangs,* » et se commande : *Doublez!* — **vos rangs!** Pour faire aligner les Deux derrière les Un, le commandement militaire est : *Files paires!* — **à vos places!**

Tous ces exercices se font d'abord en place, puis en marchant (ou en marchant sur place).

## 50. Se tenir sur la pointe d'un pied.

*Lever la jambe gauche en avant (de côté, en arrière)!*  
— **Un!** *Se dresser sur la pointe du pied droit!* — **Un**  
(haut)! **Deux** (bas)! Puis lever la jambe droite et se  
dresser sur la pointe du pied gauche. Cet exercice s'exé-  
cute avec différentes positions des bras.

## 51. Extension et flexion continues d'un seul pied, l'autre se trouvant levé.

*Etendre et fléchir trois (4, 5, 6, etc.) fois le pied  
droit (gauche)!* — **Un!** *Sur : Un!* la jambe libre est levée  
en avant (ou de côté, ou en arrière).

*Etendre et fléchir trois (4, 5, 6, etc.) fois le pied  
gauche alternativement avec le pied droit!* — **Un!**

## 52. Lancer les jambes en arc.

a) De dedans en dehors. *Droite!* — **Un** (lancer)!  
**Deux!** *Sur Deux!* fermer la jambe, ce qui peut se  
faire sans bruit ou en frappant.

*Gauche!* — **Un** (lancer)! **Deux!** Puis à gauche  
et à droite alternativement : **Gauche!** *Deux!* —  
**Droite!** *Deux!*

b) De dehors en dedans. **A** exercer comme *a.*

- c) Lancer une jambe en arc en dehors et l'autre en dedans.
- d) Lancer la même jambe en arc alternativement en dehors et en dedans.

Pour lancer en arc en dehors, on lance d'abord la jambe en avant et pour lancer en arc en dedans, on la lance d'abord en arrière ou seulement de côté.

### 53. Lancer une jambe obliquement en dedans.

La jambe qui est lancée croise devant la jambe en place. L'exercice se fait d'abord à gauche et à droite séparément, ensuite alternativement des deux jambes.

### 54. Petite flexion d'un genou, le corps se soutenant sur un pied.

*Levez la jambe droite en avant (de côté, en arrière)!*  
— **Un!** *Petite flexion du genou gauche!* — **Deux!** Puis flexion du genou droit et lever la jambe gauche. Ou : Au commandement : *Deux!* la jambe libre sera levée dans une direction qui doit être indiquée d'avance, pendant que l'autre jambe fléchit.

## 55. Flexion et extension continues d'un genou, le corps se soutenant sur un pied.

*Fléchir et étendre trois (4, 5, etc.) fois la jambe gauche (ou droite) à la petite flexion du genou, en levant l'autre jambe en avant (en arrière, de côté)! — Un!*

*Fléchir et étendre trois (4, 5, etc.) fois la jambe gauche alternativement avec la droite! — Un!*

## 56. Flexion et extension continues du corps en marchant.

*Fléchir en avant à chaque pas gauche et étendre au pas droit! En avant (ou sur place)! — Marche! Aussi l'inverse.*

*Fléchir chaque fois au premier de trois (4, 5, 6, etc.) pas, et étendre au second pas.*

*Fléchir chaque fois au dernier de trois (4, 5, 6, etc.) pas, et étendre au premier pas.*

*Flexion et extension continues du corps au pas rompu en avant. Fléchir au pas en avant, et étendre en ramenant l'autre pied. Et l'inverse.*

*Fléchir et étendre latéralement le corps, au pas rompu du côté droit et du côté gauche.*

### 57. Position fléchie du corps en marchant.

Fléchir chaque fois au premier (ou au dernier) de quatre (6, 8, etc.) pas, et étendre au dernier (ou au premier) des quatre (6, 8, etc.) pas suivants.

### 58. Le pas chassé alternativement avec le pas sauté (sauteuse).

*Sautillement chassé à gauche alternativement avec trois (2, 1) sautilllements ordinaires à droite ! — Marche !*

*Sautillement chassé à droite alternativement avec trois (2, 1) sautilllements ordinaires à gauche ! — Marche !*

*Sautillement chassé à gauche et ensuite trois (2, 1) sautilllements ordinaires sur le pied gauche ! — Marche ! Puis :*

*Sautillement chassé à droite et ensuite trois (2, 1) sautilllements ordinaires sur le pied droit ! — Marche ! Ensuite cet exercice alternativement à gauche et à droite.*

Un sautillement chassé à gauche et un à droite, ensuite quatre sautilllements ordinaires, en alternant de pied, où l'on comptera : **Un ! Deux ! Trois ! — Un ! Deux ! Trois ! — Un ! Deux ! Trois ! Quatre ! Cinq ! Six ! Sept ! Huit !** C'est la mesure de la polka.

## 59. Sautillement chassé, alternativement avec le sauttillement écossais.

*A gauche, sauttillement chassé; et à droite, sauttillement écossais! — Marche!*

*A droite, sauttillement chassé; et à gauche, sauttillement écossais! — Marche!*

*Deux sauttillements chassés alternativement avec deux sauttillements écossais, en partant du pied gauche! — Marche!*

L'exercice est exécuté en sautillant en avant et sur place. On peut exécuter les sauttillements chassés sur place et les sauttillements écossais en avançant, et l'inverse.



## VI

### 60. Se ranger les uns devant les autres.

Les élèves sont placés sur un ou plusieurs rangs par le flanc, en colonne ou sur une seule ligne, et l'on commande : *Marcher sur place* (ou en avant) ! — **Marche!**

*Se ranger les uns devant les autres en passant à gauche* (ou à droite) ! — **Marche!** Le second élève se place devant le premier, le troisième devant le second, et ainsi de suite jusqu'à ce que le dernier soit devenu guide du rang. Ceux qui vont se placer devant allongent le pas, si l'exercice se fait en marchant, tandis que ceux qui sont déjà placés le raccourcissent.

Pour rétablir l'ordre primitif, on répète l'exercice, ou le maître commande : *Demi-tour à droite!* — **Droite!** alors la direction de la marche se fait à l'inverse.

L'exercice s'exécute aussi au pas de course, au sauttillement de galop, au sauttillement chassé et au sauttillement écossais.

Le même exercice pourra aussi se faire dans la position de front. Dans ce cas, le second élève du rang se place devant le premier, et le troisième devant le second, etc.; alors la ligne de front se transforme en une colonne. La formation de nouveau en une ligne de front s'exécute en se rangeant les uns à côté des autres (par section en ligne) à droite, à côté du dernier élève du rang, ou par une demi-conversion de tous à droite, à côté du premier. On peut aussi de la même manière se ranger derrière en colonne et ensuite de nouveau se ranger à côté (par section en ligne) pour la formation de la ligne.

## 61. Contremarche en dehors et en dedans.

Numéroter par deux; les Deux se rangent à la gauche (ou à la droite) des Un. Ensuite :

*En avant* (ou sur place)! — **Marche!** *Contremarche en dehors!* — **Marche!**

Les Un font la contremarche à droite (ou à gauche) et les Deux à gauche (ou à droite); alors les numéros continuent à marcher à la distance de deux pas environ jusqu'à ce que l'on commande de nouveau :

*Contremarche en dedans!* — **Marche!**

On fera exécuter plusieurs fois de suite la contremarche en dehors, afin que les rangs s'éloignent l'un de l'autre, puis autant de fois la contremarche en dedans jusqu'à ce que les rangs soient de nouveau serrés.

*Numéros Un, contremarche en dehors (ou en dedans); numéros Deux, contremarche en dedans (ou en dehors)!*  
— **Marche!** Ensuite de nouveau :

*Contremarche en dedans!* — **Marche!**

*Numéros Un, contremarche en dedans; numéros Deux, contremarche à droite (ou à gauche) en dehors des Un, c'est-à-dire à droite (ou à gauche) des Un!* — **Marche!**  
Et l'inverse.

Ces contremarches se feront aussi au pas de course, au sauttillement de galop, au sauttillement chassé et au sauttillement écossais.

## 62. Mouvement circulaire des bras devant le corps.

*Mouvement circulaire du bras droit (ou gauche) en dedans!* — **Un!**

*Mouvement circulaire du bras droit (ou gauche) en dehors!* — **Un!**

*Mouvement circulaire du bras droit (ou gauche) deux (3, 4, 5, etc.) fois en dedans (ou en dehors)!* — **Un!**

*Mouvement circulaire des deux bras alternativement, en dedans (en dehors)!* — **Gauche! Droite! Gauche! Droite!** etc.

*Mouvement circulaire des deux bras en dedans (ou en dehors)!* — **Un!** C'est un mouvement continu, appelé « moulinet croisé. »

Le mouvement peut commencer en tenant les bras en bas, en avant ou de côté, ce que le maître indiquera chaque fois avant l'exécution ; en tenant les bras dans une position horizontale, le mouvement peut s'exécuter vers le bas et vers le haut.

\* 63. Lancer l'une des jambes dans une direction quelconque et lancer l'autre en arc.

Lancer la jambe gauche en arc en dehors (ou en dedans) et la droite en avant (ou obliquement en avant, de côté, obliquement en arrière, droit en arrière)! — **Gauche! Deux!** — **Droite! Deux!** etc. Puis :

Lancer la jambe droite en arc et la gauche dans une direction quelconque.

Lancer la jambe gauche en arc en dehors (ou en dedans) alternativement avec la droite, dans toutes les directions successivement, et l'inverse.

\* 64. Marcher de côté en lançant les jambes de côté.

Les rangs et files à deux pas de distance.

*Marcher du côté gauche en lançant la jambe gauche à chaque pas ! — Marche !*

*Marcher du côté droit en lançant la jambe droite à chaque pas ! — Marche !*

*Marcher du côté gauche (ou droit) et lancer chaque fois au troisième (5<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup>, etc.) pas ! — Marche ! (Les pas pour fermer les jambes sont aussi comptés).*

*Marcher du côté gauche (ou droit) et lancer alternativement les jambes, de sorte qu'on lance chaque fois au troisième (5<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup>, etc.) temps ! — Marche !*

Ces exercices peuvent aussi se faire en lançant les bras et les poings de côté ou en avant.

Marcher en avant et lancer les jambes de côté.

65. Flexion et extension continues des genoux à la petite et à la grande flexion, alternativement.

a) *De pied ferme.*

*Fléchir et étendre quatre (ou plus) fois les genoux à la petite flexion et autant de fois à la grande ! — Un ! Deux ! Trois ! Quatre ! — Cinq ! Six ! Sept ! Huit !*

Une fois petite flexion et une fois grande flexion, alternativement.

Une fois petite flexion et deux fois grande flexion, alternativement, et l'inverse. On peut aussi l'exécuter de la manière suivante :

Les rangs (ou files) impairs, petite flexion et les pairs, grande flexion, et l'inverse.

b) *En marchant et en marchant sur place.*

Marcher (ou sur place) et au troisième (4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, etc.) pas, une fois petite flexion et l'autre fois grande flexion. Ou : les rangs (ou files) impairs petite flexion, et les pairs grande flexion, et l'inverse. Ou encore : les rangs (ou files) pairs seuls font la petite (ou grande) flexion, tandis que les impairs continuent à marcher (ou sur place), et l'inverse.

## \* 66. Flexion du corps en se soutenant sur une jambe.

*Position d'équilibre sur le pied gauche (ou droit) ! — Un ! Puis :*

a) *Fléchir le corps en avant et lever la jambe libre en arrière ! — Un (fléchir) ! — Deux (étendre) !*

b) *Fléchir le corps du côté gauche (ou droit) et lever la jambe libre de côté ! — Un ! — Deux !*

- c) *Fléchir le corps obliquement en avant à gauche (ou à droite) et lever la jambe libre obliquement en arrière! — Un! — Deux!*
- d) *Fléchir le corps en arrière et lever la jambe libre en avant! — Un! — Deux!*

67. Pas cadencé sur place dans la position ordinaire et dans la position du pas, alternativement.

- a) Changement au commandement du maître.

*Marcher sur place dans la position ordinaire!*  
— **Marche!**

*Marcher dans la position du pas gauche (ou droit) en avant! — Marche!*

*Marcher dans la position du pas gauche (ou droit) de côté! — Marche!*

*Marcher dans la position du pas gauche (ou droit) en arrière! — Marche!*

*Marcher dans la position du pas gauche (ou droit) croisé! — Marche!*

De même dans les positions du pas oblique.

b) Alternier après un nombre de pas indiqué.

Marcher quatre (6, 8, etc.) pas dans la position ordinaire, alternativement avec autant (ou plus ou moins) de pas dans les positions du pas en avant, de côté, oblique et croisé.

## 68. Pas chassé en fléchissant et étendant les genoux.

- a) Fléchir et étendre les genoux au troisième mouvement d'un pas chassé gauche et droit, ou au pas chassé gauche, ou au droit seulement.
- b) Fléchir et étendre les genoux au premier mouvement d'un pas chassé.
- c) Fléchir et étendre les genoux au second mouvement d'un pas chassé.

Dans *a* et *b*, la flexion et l'extension se font dans la position du pas ; dans *c*, dans la position ordinaire.

## 69. Marche ordinaire alternativement avec le sautellement écossais.

Quatre pas ordinaires (ou plus) alternativement avec deux sautilllements écossais ! *En avant* (ou en arrière) ! —

**Marche !**

Quatre pas ordinaires alternativement avec un sautiellement écossais : Partir du pied gauche et sautiellement écossais à gauche. Partir du pied droit et sautiellement écossais à droite.

## VII

### 70. Tourner en marchant ou en marchant sur place.

a) *Après un nombre déterminé de pas :*

*Marcher (ou sur place) et au cinquième (7<sup>e</sup>, 9<sup>e</sup>, etc.) pas un quart de tour à droite ! Partir du pied gauche ! — Marche !* Frapper au premier pas après la rotation.

Le même exercice à gauche, en partant du pied droit.

On exécutera de la même manière le demi-tour, le trois-quarts de tour et le tour entier.

b) *Au commandement du maître :*

*Sur place (ou en avant) ! — Marche ! Un quart de tour à droite ! — Marche ! Un quart de tour à gauche ! — Marche ! etc.*

Pour tourner à droite, le commandement de *Marche !* est prononcé lorsque les élèves sont sur le point de faire le pas gauche, et pour tourner à gauche, lorsqu'ils sont sur le point de faire le pas droit.

Puis aussi demi-tour, trois quarts de tour et le tour entier.

Il faut veiller rigoureusement à ce que tous se remettent simultanément au pas et que la marche (ou sur place) commence en frappant.

71. *Se former en rangs. — Se ranger par deux, trois, quatre, etc., les uns à côté des autres, sans se numéroter préalablement.*

Sans diviser les élèves d'avance en rangs, on commande : *Les uns après les autres se ranger à gauche (ou à droite) par deux ! — Marche !* Puis :

*En arrière en ligne par le flanc ! — Marche !*

*Les uns après les autres, se ranger à gauche (ou à droite) par trois ! — Marche !* Puis :

*En arrière en ligne par le flanc ! — Marche !* Puis : par quatre, cinq, six, etc.

Les exercices se font d'abord de pied ferme, puis en marchant (ou sur place), et enfin en courant.

## 72. Lancer les poings dans les différentes positions des bras.

*Lancer les poings en avant* (obliquement en avant, de côté, en haut) *de la première* (ou troisième, seconde, quatrième) *position ! — Un ! Deux ! Trois ! Quatre !*

Sur les nombres impairs, lancer les poings, et sur les nombres pairs, les ramener sur la poitrine.

Lancer d'une position dans une autre ; par exemple :

Lancer de la troisième position dans la quatrième.

Lancer de la quatrième position dans la troisième.

Ces mêmes exercices se font aussi en marchant (ou sur place).

## 73. Balancer les jambes en avant, en arrière et obliquement.

*Balancer la jambe gauche* (ou droite) *en avant et en arrière, en huit* (ou plus ou moins de) *temps ! — Un ! Deux ! Trois ! Quatre ! etc.* Sur les nombres impairs, balancer en avant, et sur les pairs, balancer en arrière.

Balancer la jambe obliquement en avant en dedans (croiser) et obliquement en arrière en dehors. Pour le reste, comme ci-dessus.

Balancer la jambe en avant et en arrière, alternativement à gauche et à droite. En trois temps : Balancer en avant, balancer en arrière et fermer aux commandements : **Un** (gauche) ! **Deux** ! **Trois** ! — **Un** (droite) ! **Deux** ! **Trois** ! etc. Ensuite en cinq temps (et plus) et aussi en croisant.

Balancer une jambe en marchant.

La jambe est balancée en avant et en arrière et au lieu de fermer, elle fait un pas en avant ; cela peut se faire au troisième (ou cinquième, ou septième, etc.) temps.

#### 74. Grande flexion des genoux en restant sur la plante des pieds.

Au lieu de se lever sur la pointe des pieds, comme précédemment pour la grande flexion, on restera pour cet exercice sur la plante des pieds. Il s'exécute plus facilement en tenant les bras en avant ou de côté ; ensuite il est pratiqué avec d'autres positions des bras.

Les genoux étant fléchis, on alternera la position sur la pointe avec celle sur la plante des pieds.

75. Marche avec flexion et extension continues des genoux, la flexion et l'extension des deux jambes se faisant dans la position du pas.

*Petite flexion des genoux à chaque pas ! En avant ! — Marche !*

*Petite flexion des genoux à chaque quatrième pas, partir du pied gauche ! En avant ! — Marche !*

Le même exercice en partant du pied droit.

*Petite flexion des genoux à chaque troisième (5<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup>, etc.) pas ! En avant ! — Marche !*

La flexion et l'extension peuvent aussi être faites plusieurs fois de suite.

En marchant sur place : *Sur place ! — Marche !* Puis : *Pied gauche (ou droit) en avant (en arrière, de côté), et fléchir et étendre les genoux une (2, 3, etc.) fois ! — Marche !*

Après la flexion et l'extension, l'on marche de nouveau sur place, et, après quelques pas, l'exercice est répété.

*Marcher sur place, et chaque fois au troisième (4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup>, etc.) pas, simuler le pas en avant (en arrière) et fléchir et étendre les genoux une (2, 3, etc.) fois. Partir du pied gauche (ou droit) ! — Marche !* et ainsi de suite. Le pied qui a fait le pas, frappe toujours le premier pas sur place.

\* 76. D'une jambe toucher du genou, et de l'autre toucher du talon.

*Marcher* (ou sur place) *en touchant du talon gauche et du genou droit!* — Puis l'inverse.

*Marcher* (ou sur place) *et chaque fois au troisième (5<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup>, etc.) pas toucher du talon gauche (ou droit) et du genou droit (ou gauche)!* — **Marche!**

Cet exercice peut être combiné en lançant les bras, les poings et les avant-bras.

77. Pas chassé en lançant les jambes en arc.

Pas chassé (ou sur place), et lancer en arc au pas gauche ou au pas chassé droit seulement.

Pas chassé (ou sur place), et lancer en arc à chaque pas.

Un pas chassé à gauche et un à droite sans lancer, puis un pas chassé à gauche et un à droite en lançant.

78. Marche berçante en lançant les jambes en arc.

Lancer en arc au pas berçant gauche ou au pas berçant droit seulement, avec pas latéraux et pas obliques.

Lancer en arc au pas berçant gauche et au droit.

Marche berçante sans lancer et en lançant, alternativement.

On exercera cette marche avec deux rangs qui s'éloignent et se rapprochent l'un de l'autre. En s'éloignant, les pieds extérieurs sont lancés en arc, et en se rapprochant les pieds intérieurs sont alors lancés.

### 79. Sautiller sur une jambe et balancer la jambe libre. — Sauteuse en balançant la jambe libre.

Chaque fois deux sautilllements à droite en balançant la jambe gauche en avant et en arrière, alternativement avec deux sautilllements à gauche en balançant la jambe droite en avant et en arrière. On compte : **Un** (droite)! **Deux!** **Trois!** — **Un** (gauche)! **Deux!** **Trois!** etc. Au premier temps, sautiller en balançant la jambe libre en avant; au second temps, sautiller en balançant la jambe libre en arrière; au troisième temps, poser la jambe libre dans la direction du pas en avant si l'exercice se fait en avançant, et en arrière si l'exercice se fait en marchant en arrière. Il peut aussi être fait sur place; dans ce cas, le pied libre se remet à sa place. Le sautilllement s'exécute toujours sur place.

On peut aussi faire plus de deux sautilllements sur le même pied, par exemple :

Trois (4, 5, etc.) sautilllements à droite en balançant la jambe gauche.

Trois (4, 5, etc.) sautilllements à gauche en balançant la jambe droite. Puis :

Sautiller en balançant la jambe libre obliquement en avant en dedans, et obliquement en arrière en dehors — « *Sautiller avec balancement croisé.* »

80. Sautiller sur les deux pieds dans la position ordinaire et dans une position de pas, alternativement.

Chaque fois un sautilllement dans la position ordinaire, alternativement avec un sautilllement dans la position du pas, une jambe étant lancée en avant, l'autre en arrière ! — **Marche** ! Puis : deux sautilllements (et plus) dans la position ordinaire, alternativement avec autant de sautilllements dans la position du pas.

Un (ou plusieurs) sautilllement dans la position ordinaire, alternativement avec un (ou plusieurs) sautilllement dans la position du pas.

81. Sautilllement écossais à gauche ou à droite seulement, et chaque fois ramener la jambe droite ou gauche.

Sautilllement écossais à gauche, et chaque fois ramener la jambe droite ! — **Marche** ! Il s'exécute en cinq temps ; au cinquième temps, on ramène la jambe droite.

Sautillement écossais à droite et chaque fois ramener la jambe gauche! **Marche!** — Puis le même exercice sur deux rangs ; alors les pieds extérieurs exécutent le sauttillement écossais et les pieds intérieurs sont ramenés.

## 82. Ronde.

Numéroter par deux , les Deux se rangent à droite des Un. — Après huit pas ordinaires , les Deux tournent avec quatre sauttillements écossais autour des Un qui continuent à marcher au pas cadencé ordinaire ; ensuite les Un tournent de la même manière autour des Deux. Puis les paires font deux grands sauttillements écossais en avant et deux plus petits en arrière ; après 32 temps, elles font de nouveau huit pas ordinaires et recommencent dans la même suite les exercices.

Après avoir répété deux (trois, quatre) fois , contremarche en dehors (ou en dedans) avec la même suite d'exercices. Alors la ronde est terminée et on peut la recommencer en faisant la contremarche..



## VIII

### 83. Conversion.

De même qu'un élève, en tournant sur ses talons, peut prendre différentes directions, le rang le peut aussi, en tournant autour d'un point, qui peut se trouver à l'un des bouts ou dans le centre du rang. Ce mouvement est appelé « *conversion* » et peut être exécuté en faisant seulement  $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$  de conversion, ou une conversion entière. Nous commencerons par le quart de conversion et abandonnons au maître le soin de faire exécuter le huitième de conversion.

Le rang est subdivisé en plusieurs petits rangs et la conversion s'exécute autour des guides droits et gauches, de pied ferme, en marchant sur place, en marchant et en

courant. Pour mieux maintenir l'ordre, le maître fera d'abord exécuter les conversions les mains jointes en chaîne devant le corps. Si les élèves se trouvent sur un rang de front (ils peuvent aussi se trouver sur plusieurs rangs en colonne), le maître les fait numérotés par quatre (cinq, six, etc.); puis :

a) Conversion de pied ferme autour du guide du rang.

*Les mains à la chaîne!* — **Un!** *Quart de conversion à droite!* — **Marche!** Sera exécutée quatre fois jusqu'à ce que le rang ait repris sa première position.

*Quart de conversion à gauche!* — **Marche!**

Dans l'instruction militaire, on n'exécute que des quarts de conversion; et cela, au commandement : *Tournez à droite (ou à gauche)!* — **Marche!**

Chaque élève d'un rang de quatre exécute la conversion en quatre pas; le guide qui forme l'axe exécute un quart de tour en quatre pas sur place. Dans la règle, le quart de conversion doit se faire en autant de pas qu'il y a d'élèves dans le rang; il est donc facile à comprendre que si la conversion doit être exécutée par tous avec le même nombre de pas et que le rang doive rester en ordre, les plus éloignés du guide doivent faire des pas plus grands que ceux qui en sont plus rapprochés. D'après ce que nous venons de dire, il faut donc pour une demi-conversion le double, pour trois quarts de conversion le

triple, et pour une conversion entière le quadruple de pas. Pendant la conversion, chacun doit légèrement toucher son camarade du côté du guide. On s'aligne toujours sur le guide autour duquel la conversion s'exécute.

Après avoir exercé le quart de conversion de pied ferme et en marchant sur place, on continuera par :

*Demi-conversion à droite (ou à gauche) ! — Marche !* En huit pas.

*Trois quarts de conversion à droite (ou à gauche) ! — Marche !* En douze pas.

*Conversion entière à droite (ou à gauche) ! — Marche !* En seize pas.

Puis toutes ces conversions au pas de course. Le premier (ou le dernier) pas d'une conversion peut être un pas marqué.

Ensuite les exercices peuvent être arrangés et commandés comme suit :

*Quart de conversion à droite (ou à gauche) de la ligne à la colonne ! — Marche !* (Pas de course !)

*Quart de conversion à gauche (ou à droite) de la colonne à la ligne ! — Marche !* (Pas de course !)

*Demi-conversion à droite (ou à gauche) de la ligne à la ligne ! — Marche !* (Pas de course !)

*Demi-conversion à gauche (ou à droite) de la ligne à la ligne ! — Marche !* (Pas de course !)

*Demi-conversion à droite (ou à gauche) de la colonne à la colonne! — Marche! (Pas de course!)*

*Demi-conversion à gauche (ou à droite) de la colonne à la colonne! — Marche! (Pas de course!)*

*Trois quarts de conversion à droite (ou à gauche) de la ligne à la colonne! — Marche! (Pas de course!)*

*Conversion entière à droite (ou à gauche) de la ligne à la ligne! — Marche! (Pas de course!)*

*Conversion entière à droite (ou à gauche) de la colonne à la colonne! — Marche! (Pas de course!)*

On fera remarquer aux élèves que la position des rangs les uns derrière les autres est appelée *en colonne* et celle où ils sont placés les uns à côté des autres sur un seul rang est appelée *en ligne*. Ces conversions seront ensuite exécutées en arrière; au sauttillement de galop, au sauttillement chassé, au sauttillement écossais.

b) Conversion de pied ferme autour du centre du rang.

Si le nombre des élèves est impairs, l'axe de conversion se trouve dans l'élève du centre, et si le nombre est pair, entre les deux du centre. Dans la conversion à droite, l'aile droite se porte en arrière et l'aile gauche en avant; pour la conversion à gauche, les ailes se portent en sens inverse. Il est

clair que cette conversion n'exige que la moitié des pas et du temps de la conversion autour du guide du rang. Le commandement est :

*Quart* (demi, trois quarts, entière) *de conversion à droite* (ou à gauche) *autour du centre ! — Marche !*

c) Conversion en marchant (en courant) autour du guide du rang.

Le rang de front de tous les élèves étant subdivisé en petits rangs, on commande :

*En avant ! — Marche !* (Pas de course !) Puis :

*Quart* (demi, trois quarts, entière) *de conversion à droite* (ou à gauche) ! — **Marche !** Le guide autour duquel on exécute la conversion fait un quart (demi, trois quarts, entière) de conversion sur place et ne se porte en avant que lorsque la conversion est exécutée ; puis il marche comme les autres dans la nouvelle direction droit en avant, si la conversion a lieu en marchant.

La conversion exige beaucoup de temps et de peine jusqu'à ce qu'elle puisse être exécutée avec précision et justesse, surtout si on doit l'exécuter en marchant et en courant. Comme elle compte parmi les exercices d'ordre les plus gracieux et les plus importants, il faut lui vouer beaucoup de soins.

## 84. Changer de direction avec les files et les rangs.

### a) Avec les files.

On forme deux rangs qui, l'un à côté de l'autre, marchent par le flanc droit en avant, chacun en conservant la même distance de son chef de file que celle pour la conversion de la position de front dans celle par le flanc. Au commandement :

*Par file à droite (ou à gauche)!* — **Marche!** La première file change de direction, et les autres files changent aussi au fur et à mesure qu'elles arrivent sur le même point où la première a changé. Pendant la conversion d'une file, l'élève de dedans raccourcit un peu les trois premiers pas et celui de dehors les allonge. L'exercice devra aussi être fait à rangs doublés avec des files de quatre. (Voir série d'exercices V 49, e.)

### b) Avec les rangs.

On fait conversion de la ligne en colonne, et les rangs de front marchent dans la direction droit en avant jusqu'à ce qu'une autre ligne de marche soit indiquée; à cet effet, le maître commande :

*Premier rang, conversion à gauche (ou à droite)!*  
— **Marche!** Alors le rang tourne dans la nouvelle ligne de marche (qui avec la première doit former un angle droit), et ainsi les autres rangs, les uns

après les autres, prennent la nouvelle ligne de marche sur la même place que le premier, sans autre commandement.

### 85. Balancer les bras en avant et en arrière en claquant des mains derrière le dos.

*Les deux bras en avant, les dos des mains tournés l'un contre l'autre ! — Un !*

*Lancer les bras en arrière et claquer des mains ! — Un ! — Deux !* Sur *Deux !* les bras sont lancés en avant dans leur première position.

*Lancer les bras quatre fois (ou plus) en arrière et autant de fois en avant ! — Un ! Deux ! Trois ! Quatre ! etc., jusqu'à Huit !*

### \* 86. Lancer les jambes et toucher du pied.

*Le bras droit (ou gauche) en avant (obliquement en avant), le plat de la main en bas ! — Un !*

*Lancer la jambe droite (ou gauche) en avant (obliquement en avant) et toucher la main du pied ! — Un !* La pointe du pied de la jambe lancée doit toucher la main. Puis :

*Les deux bras en avant (obliquement en avant) ! — Un !*

*Lancer les deux jambes alternativement et toucher du pied ! — Gauche ! — Droite ! etc.*

Lancer quatre fois (ou plus) la jambe gauche et immédiatement après autant de fois la droite. Même exercice en marchant (ou sur place).

*Le bras droit en avant* (ou obliquement en avant) !  
— **Un** !

*Marcher* (ou sur place) *et au quatrième pas, lancer et toucher du pied, partir du pied gauche ! — Marche !* Puis en partant du pied droit, et lancer et toucher du pied gauche. Ensuite lancer et toucher du pied sur un nombre impair de pas.

### \* 87. Lancer les jambes en frappant terre.

Le mouvement inverse pour reposer le pied à terre doit se faire en frappant avec la partie antérieure du pied.

- a) Lancer de la position ordinaire et y revenir en frappant terre.
- b) Lancer de la position du pas en avant (ou de côté) et y revenir en frappant terre.

On peut poser le pied en frappant et sans frapper, ou alternativement, par exemple :

Lancer la jambe gauche (ou droite) huit fois, les quatre premières fois en frappant, les autres fois sans frapper.

Lancer la jambe gauche en frappant, et la droite sans frapper, etc.

\* 88. Lancer une jambe, et de l'autre toucher du genou ou du talon.

Lancer la jambe gauche en avant (ou de côté, en arrière), et toucher du genou (ou du talon) droit. Puis l'inverse.

Le même exercice en marchant en avant. Ensuite :

Marcher (ou sur place) et chaque fois au troisième (5<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup>, etc.) pas, lancer la jambe gauche (droite) et toucher du genou (ou du talon) droit (gauche). Puis lancer (toucher du genou, du talon) à gauche et lancer (toucher du genou, du talon) à droite alternativement; le changement peut avoir lieu sur un nombre de mesures déterminé d'avance ou au commandement.

\* 89. S'agenouiller depuis la grande flexion des genoux.

*Grande flexion des genoux!* — **Un!** Puis : *A genoux!* — **Deux!** Ensuite fléchir les genoux et s'agenouiller successivement aux commandements : *Un! Deux!* — *Trois! Quatre!* — *Cinq! Six!* etc. Puis fléchir, s'agenouiller, et étendre à la position ordinaire, alternativement. Sur : **Un!** fléchir; sur : **Deux!** s'agenouiller; sur : **Trois!** fléchir de nouveau; sur : **Quatre!** position. En s'agenouillant, il faut faire attention à ce que les talons restent joints. Cet exercice peut aussi être exécuté en marchant (ou sur place).

\*90. Flexion et extension continues du corps en avant, et lancer les jambes en arrière.

*Fléchir cinq fois (ou plus) et lancer la jambe gauche !*  
— **Un ! Deux !** — **Trois ! Quatre !** — **Cinq ! Six !** etc.  
Fléchir et lancer la jambe aux nombres impairs ; étendre et fermer aux nombres pairs.

Fléchir cinq fois (ou plus) et lancer la jambe droite.

Fléchir le corps et lancer des deux jambes alternativement.

91. Pas chassé en lançant les poings.

Pas chassé gauche en tenant les poings sur la poitrine ; après ce pas, frapper du pied droit et lancer les poings en avant (de côté, ou en haut). On frappe du pied et on lance les poings au quatrième temps — en comptant *quatre*. Puis : Pas chassé droit et après ce pas, frapper du pied gauche en lançant les poings.

Un pas chassé gauche, puis deux pas ordinaires en lançant les poings au premier de ces deux pas et en les ramenant au second ; puis immédiatement après, un pas chassé droit et de nouveau deux pas ordinaires en lançant les poings au premier, et ainsi de suite.

## 92. Marche berçante avec flexion et extension continues des genoux.

### a) *Flexion et extension d'un seul genou.*

*Marche berçante avec pas en avant (de côté, ou obliques) et flexion et extension du genou à chaque premier mouvement d'un pas berçant gauche et d'un pas berçant droit! — Marche!* La jambe gauche (ou droite) est levée en avant.

*Flexion et extension du genou à chaque second mouvement d'un pas berçant gauche et d'un pas berçant droit! — Marche!* La jambe gauche (ou droite) est levée en arrière.

*Flexion et extension du genou à chaque troisième mouvement d'un pas berçant gauche et d'un pas berçant droit! — Marche!* La jambe gauche (ou droite) en se portant en avant, est levée en arc en dedans (ou en dehors).

### b) *Flexion et extension des deux genoux.*

Marche berçante avec pas en avant (de côté, ou obliques), et flexion des genoux au troisième mouvement d'un pas berçant gauche et d'un pas berçant droit, dans la position ordinaire, le pied y étant ramené. Puis :

Flexion des genoux au second mouvement d'un pas berçant gauche et d'un pas berçant droit, dans la position du pas.

### 93. Sautillement en frappant.

Le sauttillement se fait sur une jambe, et à chaque sauttillement la jambe libre frappe le sol en fléchissant légèrement le genou depuis la position élevée.

*Sauttiller cinq fois (ou plus) à droite sur place et frapper à gauche de la position élevée en avant! — Un!* etc. La même chose en sautillant en avant.

Sauttiller à gauche et frapper à droite, sur place et en avançant.

*Sauttiller du côté gauche (ou droit) sur la jambe droite et frapper de la gauche de la position élevée de côté! — Un!*

Sauttiller du côté gauche (ou droit) sur la jambe gauche et frapper de la droite.

### 94. Ronde.

Les élèves sont rangés par paires. On part des pieds extérieurs et l'on fait *douze pas* en avant dans la mesure de  $\frac{3}{4}$ . Puis *trois sauttillements de galop* en dehors, *trois en dedans*, encore *trois en dehors* et *trois en dedans*, de sorte que ce changement se fait en *douze temps*. L'on fait ensuite *quatre pas berçants* en partant des pieds extérieurs, en *douze temps*, sur place, en se détournant les uns des autres et en se retournant les uns contre les autres. Chaque fois après 36 temps, la même succession d'exercices re-

commence. Après l'avoir répétée trois fois, les paires peuvent faire un demi-tour en dedans à la fin du dernier changement et répéter la même suite d'exercices en marchant dans la direction opposée. Il faut observer ici que les douze pas sont recommencés par les pieds extérieurs et en frappant.

---

## IX

95. Changement de direction par la transformation de la ligne en colonne et l'inverse, de la colonne en ligne, par un quart de conversion.

On forme des rangs de quatre (5, 6, etc.) élèves, et lorsqu'ils sont en marche, le maître commande :

*Premier rang, à gauche* (ou à droite)! — **Marche!**  
Sur *Marche!* le premier rang change la direction de marche en quittant la position de flanc pour faire front et ainsi de suite pour les autres rangs, les uns après les autres, aussitôt qu'ils arrivent sur la place où le premier rang a tourné.  
Puis :

*Reformer la ligne!* — *Premier rang*, à droite (ou à gauche)! — **Marche!** Les autres rangs tournent de la position de front, en flanc, à la même place que le premier, de sorte que les rangs les uns après les autres se joignent en ligne.

Ces exercices seront ensuite exécutés au pas de course.

## 96. Conversion continue.

La conversion continue est une conversion répétée plusieurs fois autour du guide, ou autour du centre du rang, dans la même direction.

*Conversion continue à droite* (à gauche, ou autour du centre) *en deux* (3, 4, etc.) *conversions entières!* — **Marche!**

## 97. Conversion dans des directions inverses.

Après une conversion dans une direction on exécute sans interruption la conversion dans la direction opposée.

*Un quart de conversion à droite et à gauche alternativement!* — **Marche!** Si les rangs se composent de quatre élèves, le changement se fera chaque fois après quatre temps.

*Demi-conversion à droite et à gauche alternativement!* — **Marche!** On peut aussi faire trois quarts de conversion et une conversion entière.

*Un quart de conversion à gauche alternativement avec une demi-conversion à droite ! — Marche !* et l'inverse.

Demi-conversion à droite alternativement avec trois quarts de conversion à gauche, et l'inverse.

Demi-conversion à droite alternativement avec une conversion entière à gauche, et l'inverse.

Les élèves de chaque rang peuvent d'abord être liés entre eux en se donnant les bras, en croisant les bras ou en se donnant les mains.

## 98. L'étoile, et l'étoile de conversion.

Les élèves (nous en supposons 36), divisés en six rangs serrés, marchent par le flanc vers la gauche (ou la droite) en cercle (aussi les mains posées sur les épaules du chef de file). Au commandement : *Tous les premiers guides, à gauche ! — Marche !* tous les rangs marchent vers le centre du cercle jusqu'à ce que les guides se rencontrent dans un petit cercle ; ensuite l'on commande : *A gauche ! — Marche ! — Halte !* — Les six rangs placés d'abord par le flanc se trouvent ainsi de front.

Puis on continuera à commander : *Quatre pas sur place alternativement avec un quart de conversion à droite ! — Marche !* Ou : *Huit pas sur place alternativement avec une demi-conversion ; ou douze pas sur place, alternativement avec trois quarts de conversion ; puis aussi conver-*

sion entière en seize pas. Les conversions peuvent aussi être exécutées les bras entrelacés, ou en se donnant la main et à rangs ouverts.

De même que la conversion est exécutée autour des guides intérieurs, elle peut aussi se faire autour des guides extérieurs. Si les rangs ont été placés de front par un à gauche, la conversion autour des guides extérieurs est une conversion à gauche. En faisant la conversion autour des guides extérieurs, les rangs s'éloignent du centre du cercle, mais en continuant la conversion à gauche, ils reviennent à leurs places primitives. Nous abandonnons un plus grand développement des mouvements de l'étoile et de ses rayons à l'imagination du maître.

Pour remettre les rangs en cercle on replace les rangs par le flanc et l'on commande : *Tous les rangs, contre-marche à gauche (ou à droite) en cercle ! — Marche !*

Ou aussi de la manière suivante : Le premier rang, au lieu de tourner, marche tout droit en avant, en ligne de front et les autres rangs le suivent, de sorte que l'étoile est transformée en colonne. On peut former de nouveau l'étoile au moyen de la colonne comme suit : les rangs marchent à égale distance en cercle, puis en les faisant marcher par le flanc, ils se dirigent vers le centre jusqu'à ce que les premiers guides se rencontrent.

## 99. Mouvement circulaire des avant-bras.

Ces exercices s'exécutent le mieux dans la position horizontale des bras obliquement en avant et de côté.

*Les deux bras obliquement en avant (ou de côté)! —*

**Un!** Puis :

*Mouvement circulaire vers le haut (ou le bas), une (2, 3, 4, etc.) fois! — Un!*

*Mouvement circulaire des avant-bras, alternativement à gauche et à droite! — Gauche! — Droite! etc.*

Tourner deux (3, 4, 5, etc.) fois le bras gauche étendu en bas (ou en haut), alternativement avec le bras droit qui fait autant de mouvements en bas (ou en haut).

Après avoir tourné une (2, 3, 4, etc.) fois des deux (ou d'un) bras vers le bas, on tourne autant de fois vers le haut.

Tourner deux (3, 4, etc.) fois avec le bras droit vers le bas alternativement avec le bras gauche, qui tourne autant de fois vers le haut, et l'inverse.

Tourner simultanément avec un bras vers le bas et avec l'autre vers le haut. Si les bras dans ce mouvement circulaire sont tenus droit en avant, il s'en suit un mouvement dans le même plan, exercice qui est appelé *tourner en dévidoir*. On peut encore exercer en alternant : *Mouvement circulaire des bras et des avant-bras*. Après avoir fait un (2, 3, 4, etc.) mouvement circulaire du bras, suit un (2, 3, 4, etc.) mouvement circulaire de l'avant-bras. Cet exercice peut être exécuté avec les deux bras simultanément, alternativement, ou avec un seul bras.

\* 100. Lancer et fermer les jambes, dans des mouvements plus ou moins lents ou vifs.

*Lancer la jambe gauche (ou droite) lentement en avant (obliquement en avant, de côté) et fermer lentement! — Un! Puis :*

Lancer en trois temps et fermer en trois temps ; l'on compte : **Un! Deux! Trois!** — **Quatre! Cinq! Six!** Puis, alternant de jambe : **Gauche!** (Un!) **Deux! Trois! Quatre! Cinq! Six!** — **Droite!** (Un!) **Deux! Trois! Quatre! Cinq! Six!** Ensuite :

Lancer et fermer la jambe droite avec élan et la gauche lentement. Ou lancer lentement et fermer avec élan, et l'inverse.

\* 101. Lancer les jambes en balançant les bras.

a) En lançant la jambe, lancer les bras en haut, et en fermant la jambe, lancer les bras en bas.

Lancer la jambe gauche (ou la droite, ou les deux alternativement) en avant, et lancer le bras gauche (ou le droit, ou les deux alternativement) en avant (ou de côté).

Lancer la jambe gauche (ou la droite, ou les deux alternativement) de côté, et lancer le bras gauche (droit, ou les deux simultanément ou alternativement) de côté (ou en avant).

Lancer la jambe gauche (ou la droite, ou les deux alternativement) en avant, et lancer le bras gauche (droit, ou les deux simultanément ou alternativement) en avant (ou de côté, ou en haut).

Lancer les jambes et les bras en marchant (ou sur place).

b) En lançant les jambes, lancer les bras en bas, et en fermant les jambes, lancer les bras en haut. A pratiquer comme *a*.

c) En lançant les jambes, lancer les bras en cercle.

Lancer la jambe gauche (ou la droite, ou les deux alternativement) en avant, et mouvement circulaire du bras gauche (droit, ou des deux bras simultanément ou alternativement) en avant (ou en arrière).

Lancer les jambes, et mouvement circulaire des bras en marchant (ou sur place).

## 102. Toucher du talon dans une position élevée, fléchir et étendre la jambe avec élan.

*Lever la jambe gauche (ou droite) en avant (obliquement en avant, ou de côté) ! — Un !*

*Fléchir la jambe avec élan, cinq fois (ou plus) ! — Un ! Deux ! Trois ! Quatre ! etc.* Sur les nombres impairs, on fléchit, et sur les pairs, en étend vigoureusement la jambe.

On combinera ce même exercice avec la flexion et l'extension vigoureuses des avant-bras.

*Lancer la jambe gauche (ou droite) en avant (ou de côté) et les deux bras de côté! — Un!*

*Flexion et extension d'une jambe et des avant-bras! — Un! Deux! Trois! etc.*

103. Petite et grande flexion d'un genou dans la position d'un grand pas, ou dans la position écartée de côté.

*Un grand pas à gauche (ou à droite) en avant! — Marche!*

*Petite flexion du genou gauche (ou droit)! — Un! La flexion doit se faire de manière que le genou se trouve perpendiculairement au-dessus de la pointe du pied. Puis : Deux (extension)! et l'exercice se répète plusieurs fois comme mouvement continu. Puis alternativement avec demi-tour sur la partie antérieure des pieds.*

*Un grand pas à gauche en avant! — Marche! Petite flexion du genou gauche! — Un!*

*Tourner à droite et petite flexion du genou droit! — Deux! Tourner à gauche et petite flexion du genou gauche! — Trois! Puis tout simplement : Gauche! — Droite!*

*Puis fléchir à gauche, et mouvement circulaire du bras gauche (de l'avant-bras, ou lancer le poing).*

Fléchir à droite, et mouvement circulaire du bras droit (de l'avant-bras, ou lancer le poing) et alternativement à gauche et à droite.

*En deux pas* (en un pas, ou en sautant) à la position écartée! — **Marche!**

*Petite flexion du genou gauche et du droit, alternativement!* — **Gauche! Droite!** — **Un! Deux!** etc. Ici on ne tourne pas sur les pieds.

*Un pas à gauche* (ou à droite) *en avant!* — **Marche!**

Sur: **Un!** petite flexion du genou gauche (ou du droit); sur **Deux!** passer de la petite flexion à la grande, de manière que le genou dépasse la pointe du pied; sur **Trois!** revenir à la petite flexion, et sur **Quatre!** extension du genou, etc.: ce qui fait deux temps pour la flexion, et deux temps pour l'extension. Puis alternativement des deux jambes, avec un demi-tour sur la partie antérieure des pieds; dans ce cas, l'on compte jusqu'à *cinq*; à **Cinq!** on doit tourner. Ensuite:

Passer en un temps à la grande flexion, et en un temps à l'extension; au troisième temps demi-tour, et ensuite la grande flexion de l'autre jambe. Puis:

Position écartée et passer en deux temps à la grande flexion du genou gauche et en deux temps à l'extension: puis à droite sans tourner sur les pieds.

Un temps pour la grande flexion du genou, et deux temps pour l'extension.

Deux temps pour fléchir, et un temps pour étendre.

Un temps pour fléchir, et un temps pour étendre.

En un temps, passer de la flexion d'une jambe à la flexion de l'autre jambe, au commandement : **Gauche!** **Droite!** ou **Un!** **Deux!**

En exécutant ces exercices de flexion des genoux dans la position écartée, les bras peuvent être étendus de côté.

#### 104. Marche tournante.

a) *Marcher en tournant en sens inverse avec  $\frac{1}{8}$  de tour.*

Marcher en avant (ou en arrière); à chaque pas gauche, tourner à droite, et à chaque pas droit, tourner à gauche sur la pointe des pieds. — **Marche!** de sorte que la rotation a toujours lieu dans la position du pas.

Le même exercice se fait aussi avec flexion et extension des genoux. A chaque pas en avant (ou en arrière) fléchir les genoux une (2, 3, etc.) fois dans la position du pas et tourner dans le sens inverse! *En avant* (ou en arrière)! — **Marche!** Ou fléchir au pas gauche ou au pas droit seulement. Ou simplement au troisième (5<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup>, etc.) pas.

b) *Marche tournante avec demi-tours.* Se fait en marchant de côté et dans la position du pas de côté. En marchant du côté droit :

*Position du pas droit de côté!* — **Marche!** *Demi-tour à droite sur le pied droit!* — **Marche!** *Sur le pied gauche!* — **Marche!** Puis :

*Demi-tour à droite, deux (4, 6, etc.) fois successivement ! — Marche !* Le dernier pas en frappant.

En marchant du côté gauche :

*Position du pas gauche de côté ! — Marche !*

*Demi-tour à gauche sur le pied gauche ! — Marche !*

*Sur le pied droit ! — Marche !* Puis deux (4, 6, etc.) fois successivement.

Demi-tour à droite sur le pied droit et sur le pied gauche, alternativement avec demi tour à gauche sur le pied gauche et sur le droit.

Deux fois demi-tour à droite et deux fois demi-tour à gauche, en quatre temps. Quatre fois demi-tour à droite et quatre fois demi-tour à gauche, en huit temps.

En marchant du côté droit et tourner en sens inverse :

*Tourner à droite sur le pied droit, et tourner à gauche sur le pied gauche ! — Marche !*

En marchant du côté gauche et tourner en sens inverse :

*Tourner à gauche sur le pied gauche, et tourner à droite sur le pied droit ! — Marche !*

Puis aussi avec flexion et extension des genoux après chaque tour, ou seulement après deux, trois, quatre tours.

Si les tours ont été exécutés de pied ferme, on les exécutera ensuite en marchant sur place dans la position du pas.

*Marcher sur place dans la position du pas de côté !*  
— **Marche!** Puis :

*Demi-tour à droite sur le pied droit ! — Marche!*  
Le commandement de *Marche!* est prononcé immédiatement avant de poser le pied droit. Puis :

*Demi-tour à gauche sur le pied gauche ! — Marche!* etc. Ensuite : *Demi-tour chaque fois au quatrième (6<sup>e</sup>, 8<sup>e</sup>, etc.) pas, à droite et à gauche alternativement, en partant du pied gauche ! — Marche!* Après chaque tour on frappe le premier pas.

*Pas cadencé sur place ! — Marche!* Deux (4, 6, etc.) fois *demi-tour* (pirouetter) à droite sur le pied droit et sur le gauche ! — **Marche!**

Ce même exercice à gauche sur le pied gauche et sur le droit (*pirouetter à gauche*). Après chaque rotation, marcher de nouveau sur place au pas cadencé dans la position du pas de côté, en frappant au premier pas.

Deux (ou plus) demi-tours à droite sur le pied droit et sur le gauche, alternativement avec deux demi-tours à gauche sur le pied gauche et sur le droit.

Deux (4, 6, etc.) pas sur place, alternativement avec deux (4, 6, etc.) demi-tours à droite, en partant du pied gauche ! — **Marche!** Le même exercice à gauche en partant du pied droit.

Trois (5, 7, etc.) pas sur place en partant du pied gauche, deux (ou plus) demi-tours à gauche, ensuite de nouveau trois pas sur place en partant du pied droit, et deux demi-tours à droite, en tournant à droite et à gauche alternativement.

Un bel exercice consiste à faire prendre en pirouettant la distance des files et des rangs. Pour prendre la distance à gauche, c'est la dernière file (ou rang) qui commence et pour prendre la distance à droite, c'est la première file (ou rang).

- c) Marcher avec des tours entiers dans une position du pas croisé. Cet exercice s'appelle : « *Pirouette croisée.* »

Tandis que dans les exercices précédents les élèves se sont toujours tournés sur un seul pied, ils se tournent ici sur les deux pieds.

- 1° Pirouette croisée, de pied ferme — sur place.

*Position du pas croisé gauche ! — Un ! Tour entier à droite ! — Deux ! Position ordinaire ! — Trois !*

*Position du pas croisé droit ! — Un ! Tour entier à gauche ! — Deux ! Position ordinaire ! — Trois !*  
Puis aussi :

Tourner à droite et à gauche alternativement — tourner en sens inverse — sans retourner à la position ordinaire, aux commandements : **Droite ! Gauche !**

2<sup>o</sup> Pirouette croisée en marchant (ou sur place).

*Sur place (ou en avant) ! — Marche ! Pirouette croisée à droite (ou à gauche) ! — Marche !* Sur *Marche !* on place le pied gauche à la position du pas croisé, si l'on doit tourner à droite ; et on place le pied droit, si l'on doit tourner à gauche ; alors on exécute immédiatement la rotation et après celle-ci on continue à marcher sur place (ou en avançant) en frappant le premier pas.

*Quatre pas (ou plus, ou sur place) en partant du pied gauche : au cinquième croiser à gauche et au sixième pirouetter à droite ! — Marche !*

Partir de nouveau du pied gauche et répéter l'exercice dans la même suite de pas.

Ensuite partir du pied droit et pirouetter à gauche, puis pirouetter en sens inverse.

*Croiser à gauche et pirouetter à droite, chaque fois après un pas à droite en avant ! — Marche !* et ainsi de suite dans la mesure de  $\frac{3}{4}$ . Puis :

*Croiser à droite et pirouetter à gauche, chaque fois après un pas gauche en avant ! — Marche !*

## 105. Pas chassé et lancer les poings.

Cet exercice peut être exécuté de différentes manières.

Pas chassé en avant (de côté, ou en zig-zag), lancer les poings toujours au premier mouvement de chaque pas chassé et attirer vivement au second (ou au troisième)

mouvement. Au pas chassé gauche, lancer le poing gauche ; et au pas chassé droit, lancer le poing droit. Ou au pas chassé gauche, lancer le poing droit, et au pas chassé droit lancer le gauche. Lancer les deux poings à chaque pas chassé gauche et droit. Ensuite :

Pas chassé, lancer les poings chaque fois au second mouvement de chaque pas chassé, et attirer vivement au troisième (ou premier) mouvement.

Pas chassé, lancer les poings chaque fois au troisième mouvement de chaque pas chassé et les attirer vivement au premier (second) mouvement.

## 106. Marche berçante et frapper terre.

Marche berçante, et lancer en arc de dedans en dehors en frappant terre chaque fois au premier mouvement d'un pas berçant gauche et droit, au pas gauche ou au pas droit seulement.

Marche berçante et lancer en arc du dehors en dedans en frappant terre chaque fois au second mouvement d'un pas berçant gauche et droit.

Marche berçante et frapper terre chaque fois au second mouvement d'un pas berçant gauche et droit.

Marche berçante, et lancer obliquement en arrière en frappant terre chaque fois au troisième mouvement d'un pas berçant gauche et droit.

Marche berçante et frapper terre chaque fois au troisième mouvement de chaque pas berçant gauche et droit.

On peut aussi frapper terre chaque fois au second et au troisième mouvement, ou chaque fois au premier et au troisième mouvement d'un pas berçant gauche et droit.

## 107. Sautillement écossais avec demi-tours et tours entiers.

a) Avec demi-tours, comme rotation inverse.

Les élèves étant rangés par paires. L'on commande : *Sautillement écossais en partant des pieds extérieurs!* — **Marche!**

Au premier sautaillement, tourner en dehors, et au second, tourner en dedans.

b) Avec tours entiers.

*Deux sautilllements avec tours entiers en dehors (ou en dedans) alternativement avec deux (4, 6, etc.) sautilllements en avant (ou en arrière)!* — **Marche!**

On peut partir des pieds extérieurs ou intérieurs.

## 108. Sautillement berçant.

C'est une espèce de pas combiné de la marche berçante et du sautaillement, où l'on peut sautiller chaque fois seulement au premier, au second, ou au troisième mouvement, ou au premier et second, ou au second et troisième, ou au premier et troisième, ou aux trois mouvements.

*Marche berçante en avant* (de côté, ou obliquement en avant) *et sautiller chaque fois au premier de trois pas gauches et droits!* — **Marche!** Puis :

Sautiller seulement au pas berçant gauche, ou seulement au droit.

Il n'est guère nécessaire d'indiquer les commandements des autres pas ; on les déduira facilement de ce qui précède.

Seulement en sautillant à chaque pas on commande : *Sautillement berçant en sautillant à chaque pas!* — **Marche!**

Nous indiquons encore ici :

*Sautillement berçant avec flexion et extension des genoux!* — **Marche!** Chaque fois le premier de trois pas à gauche et à droite se fait en sautillant et en fléchissant la jambe qui se pose en sautillant.

## 109. Marche berçante avec sautillement (pas de sauteuse).

On sautille toujours après avoir posé le pied.

*Marche berçante en avant* (de côté, ou obliquement en avant) *et sautiller après le premier des trois mouvements du pas berçant gauche et droit!* — **Marche!** Puis :

Sautiller au pas berçant gauche, ou au pas berçant droit seulement.

Sautiller après le second mouvement de chaque pas berçant gauche et droit.

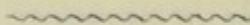
Sautiller après le second mouvement du pas berçant gauche seulement, ou du droit.

Sautiller après le troisième mouvement du pas berçant gauche seulement, ou du droit.

Sautiller après le premier et le second, après le premier et le troisième et après chacun des trois mouvements d'un pas berçant gauche et droit, et ensuite seulement au pas berçant gauche, ou seulement au droit.

### 110. Ronde.

Les paires marchent dans la mesure de  $\frac{4}{4}$ . Après huit pas, chaque élève exécute, en décrivant un cercle, quatre sautilllements écossais en dehors, après quoi il fait quatre sautilllements de galop en dehors et quatre en dedans. Cette suite d'exercices recommence sans interruption et peut se répéter quatre fois.



## X

### 111. Conversion de la colonne serrée.

Les files et les rangs sont serrés et les derniers placés de front. Si l'on fait la conversion à droite, le guide de droite du premier rang forme l'axe de conversion et si l'on fait la conversion à gauche, c'est le guide de gauche. Tandis que le premier rang exécute la conversion en restant bien serré, les serre-files s'alignent sur leurs chefs de file et doivent les suivre. Pour mieux maintenir l'ordre, les élèves du premier rang peuvent se donner le bras, ou croiser les bras, ou se donner les mains, tandis que les serre-files peuvent poser leurs mains sur les épaules des leurs chefs de file. Ensuite on exécutera les conversions les bras et les mains libres.

On exécutera aussi des quarts, des demi, trois quarts de conversions et des conversions entières.

Le nombre de pas dans lequel la conversion doit se faire peut être déterminé d'avance, alors le maître commande : **Halte!** à l'avant-dernier pas. Ou les élèves compteront eux-mêmes les pas, et ils s'arrêteront sans commandement du maître. Dans ce cas, l'on commande : *Conversion à droite (ou à gauche) en partant du pied gauche (ou du droit)!* — **Marche!**

La conversion de la colonne serrée s'exécute de pied ferme ou en marchant (ou sur place).

112. En avançant (au pas ou au pas de course), conversion par rangs sur la droite (ou sur la gauche) en ligne.

Les rangs, par un quart de conversion à droite (ou à gauche), sont placés de la ligne en colonne.

La conversion ayant été faite à droite, l'on commandera : *Par rangs, sur la droite en ligne!* — **Marche!** Sur : *Marche!* le premier rang fait de pied ferme un quart de conversion à droite, marche encore un ou deux pas en avant, s'arrête et s'aligne à droite. Les autres rangs partent du pied gauche et, les uns après les autres, se rangent par un quart de conversion à côté du premier rang. Puis :

*Un quart de conversion à gauche!* — **Marche!** *Par rangs, sur la gauche en ligne!* — **Marche!** Puis la conversion à la ligne peut aussi se faire pendant la marche de la colonne.

### 113. Conversion, alternativement avec rotation de chaque élève.

Les rangs sont placés en ligne et l'on commande :

*Un quart de conversion à droite!* — **Marche!** *Demi-tour à droite!* — **Droite!** alors les rangs continuent à marcher dans la direction opposée.

*Demi-conversion à gauche de la colonne à la colonne!* — **Marche!** Puis : *Conversion à droite à la ligne!* — **Marche!** Et : *Demi-tour à droite (ou à gauche) en sautant!* — **Droite! (Gauche!) — Halte!**

*Un quart de conversion à gauche!* — **Marche!**

*Un quart de tour à droite!* — **Marche!** Avec ces mouvements, les rangs sont transformés par le flanc. Puis : *A gauche!* — **Marche!** Et : *Demi-tour à droite!* — **Droite!** *Conversion à droite à la ligne!* — **Marche!** *Demi-tour à droite!* — **Droite!** — **Halte!** Alors la formation de la ligne primitive se trouve rétablie.

D'autres combinaisons de conversion et de rotation peuvent aussi être exécutées en commençant par des demi et des trois quarts de conversions.

## 114. Coup du bras.

*Coup vertical* (dans la première position de la main), perpendiculairement d'en haut vers le bas, s'exécute d'un bras et des deux bras alternativement et simultanément. Aussi avec mouvement circulaire des avant bras.

*Coup horizontal* (dans la seconde position de la main), s'exécute horizontalement de gauche à droite avec le bras droit, et de droite à gauche avec le bras gauche, d'un bras et des deux bras alternativement et simultanément.

*Coup d'épaule.* — Obliquement de l'épaule gauche (ou droite) à la hanche droite (ou gauche) avec le bras droit, et obliquement de l'épaule droite (ou gauche) à la hanche gauche (ou droite) avec le bras gauche. S'exécute d'un bras et des deux bras alternativement.

*Coup de hanche.* — Obliquement de la gauche d'en bas vers la droite en haut, avec le bras droit, et obliquement de la droite d'en bas vers la gauche en haut, avec le bras gauche. S'exécute d'un bras et des deux bras alternativement et simultanément.

Plusieurs coups successivement.

### 115. Lancer les jambes à la position élevée.

*Lancer la jambe gauche (ou droite) en avant et rester quatre (6, 8, etc.) temps dans la position élevée! — Un! Deux! Trois! Quatre!* Au premier temps, lever et au dernier, fermer.

Dela même manière dans d'autres directions ; peut aussi s'exercer en formant différents angles.

### 116. Lancer une jambe en tournant sur l'autre.

*Lancer la jambe gauche en avant, et faire un quart (demi) de tour à droite sur la pointe du pied droit! — Un!*

*Lancer la jambe droite en avant et faire un quart (demi) de tour sur la pointe du pied gauche! — Un!*

On peut aussi essayer cet exercice avec un tour entier.

Puis : lancer et tourner en marchant sur place :

a) Le maître donne le commandement d'exécution.

b) L'exercice est exécuté après un nombre déterminé de pas.

Partir en frappant du pied.

Lancer la jambe droite en arrière et tourner à droite sur le pied gauche.

Lancer la jambe gauche en arrière et tourner à gauche sur le pied droit.

Peut aussi être exécuté en lançant la jambe de côté.

### 117. Course en lançant les jambes.

Courir (ou sur place) et lancer les jambes en avant à chaque pas! *Pas de course!* — **Marche!** Courir (ou sur place) et lancer seulement la jambe gauche (ou droite) en avant! *Pas de course!* — **Marche!**

Courir huit (ou plus ou moins) pas en lançant alternativement les jambes avec autant de pas de course ordinaires! *Pas de course!* — **Marche!**

### 118. Grande flexion des genoux dans la quatrième position des pieds.

*Quatrième position!* — **Un!** *Grande flexion en deux temps!* — **Un!** **Deux!** *Extension en deux temps!* — **Un!** **Deux!** Les bras en avant, de côté, ou les mains sur les hanches.

Ensuite flexion en un temps et extension en un temps.

### 119. Passe d'escrime.

a) Passe de la position ordinaire de pied ferme.

Les mains sur les hanches; puis aussi en lançant les poings et avec le coup du bras.

*Passe en avant* (obliquement en avant, ou de côté) *à gauche* (ou *à droite*)! — **Un!** *Position ordinaire!* — **Deux!**

Passe à gauche dans les trois directions (en avant, obliquement en avant, et de côté) successivement! — **Un!** *Deux!* — **Trois!** *Quatre!* — **Cinq!** *Six!*

Passe à droite dans les trois directions successivement! — **Un!** *Deux!* etc.

Passe à gauche dans les trois directions, alternativement avec la passe à droite dans les trois directions! — **Gauche!** *Deux!* — **Trois!** *Quatre!* — **Cinq!** *Six!* — **Droite!** *Deux!* — **Trois!** *Quatre!* — **Cinq!** *Six!*

Passe des deux jambes alternativement, dans les trois directions en commençant à gauche (ou à droite)! — **Un!** *Deux!* — **Trois!** *Quatre!* etc. jusqu'à **Douze!**

Passe à gauche (ou à droite) en deux (4) temps et retourner à la position ordinaire en deux (4) temps. La passe et la position ordinaire s'exécutent toujours au premier temps, de sorte que de deux temps on en reste un dans la position de la passe et un dans la position ordinaire; avec quatre temps, on reste trois temps dans la position de la passe et trois dans la position ordinaire. Les temps seront d'abord comptés par le maître et par les élèves à haute voix, ensuite par ces derniers seulement et mentalement.

La passe ainsi que le remplacement de pied à la position ordinaire se fait en frappant ou sans frapper.

b) Passe en marchant (ou sur place).

La passe au commandement du maître: *Sur place* (ou en avant)! — **Marche!**

*Passe en avant* (obliquement en avant, ou de côté)! — **Un!** — **Marche!** Sur *Marche!* la jambe qui a exécuté la passe est retirée en frappant ou sans frapper. En marchant en avant, la jambe qui a exécuté la passe part de nouveau, après être retournée dans la ligne de marche.

Passe après un nombre de pas déterminé :

*Marcher sur place* (ou en avant), *partir du pied gauche et chaque fois au cinquième pas une passe à gauche en avant* (obliquement en avant, ou de côté), *en y restant un temps ou plus, et ensuite de nouveau partir du pied gauche en frappant* (ou sans frapper)! — **Marche!**

Le même exercice en partant du pied droit ; alors la passe se fait avec la jambe droite.

Si la passe se fait chaque fois sur un nombre pair de pas et si l'on repart toujours avec la jambe qui a exécuté la passe, l'exercice se fait alternativement des deux jambes. Puis aussi :

*Marcher sur place* (ou en avant), *au cinquième pas, passe du côté gauche, et aussitôt demi-tour sur la partie antérieure des pieds et passe à droite, partir du pied gauche!* — **Marche!** Puis partir du pied droit et passe à droite, tourner et passe à gauche. Ou :

Passe à gauche, tourner et passe à droite, de nouveau tourner et passe à gauche. Ou :

Marcher quelques pas en avant, marcher en arrière et passe en avant (ou de côté); on peut aussi, après la marche en arrière, marcher de nouveau en avant, et passe. Marcher en avant et en arrière et passe au commandement du maître, et ensuite après un nombre déterminé de pas.

Ces passes en marchant sur place (ou en avant) sont aussi exécutées les mains sur les hanches, ou en lançant un poing, ou les deux, et avec les coups du bras.

## 120. Flexion latérale du corps et lancer les jambes de côté.

*Fléchir six fois (ou plus, ou moins) le corps à droite et lancer la jambe gauche de côté! — Un! Deux! Trois! Quatre! jusqu'à Douze!* Sur les nombres impairs, fléchir le corps et lancer la jambe, et sur les pairs, étendre le corps et fermer la jambe.

Flexion du corps à gauche et lancer la jambe droite de côté.

Fléchir quatre fois le corps à droite et lancer la jambe gauche de côté, alternativement avec quatre flexions du corps à gauche et lancer la jambe droite de côté.

Fléchir le corps à droite et lancer la jambe gauche de côté, alternativement avec fléchir le corps à gauche et lancer la jambe droite de côté. Puis :

Balancement latéral du corps et lancer les jambes de côté; à cet effet, l'on commande : **Droite ! Gauche !**

## 121. Marche berçante avec passe.

Faire une passe chaque fois au premier mouvement d'un pas berçant gauche et droit.

*Marche berçante en avant* (obliquement en avant, ou de côté) *et passe au pas berçant gauche et droit!* — **Marche!**

Marche berçante et passe au pas berçant gauche ou au droit seulement.

Un pas berçant gauche et un droit avec passe, alternativement avec un pas berçant gauche et droit sans passe.

## 122. Marche berçante avec rotation.

a) Avec demi-tours.

Avec deux rangs, cet exercice est pratiqué de manière qu'en partant des pieds extérieurs, les rangs s'éloignent une fois l'un de l'autre (en se tournant le dos), et en partant des pieds intérieurs, ils se rapprochent l'un de l'autre (face à face).

Marche berçante et demi-tour au pas berçant gauche ou au droit seulement.

Cet exercice est aussi pratiqué en balançant les bras.

b) Avec tours entiers.

Au pas berçant droit, tourner à droite sur le pied gauche qui exécute le second mouvement, et au pas berçant gauche, tourner à gauche sur le pied droit qui exécute le second mouvement. La rotation se fait toujours au troisième mouvement du pas berçant.

Il peut être exécuté de la manière suivante :

*Marche berçante et tour entier seulement au pas berçant droit ! — Marche !*

*Marche berçante et tour entier seulement au pas berçant gauche ! — Marche !*

*Marche berçante et tour entier au pas berçant gauche et au droit ! — Marche !*

*Deux pas berçants avec tours entiers, alternativement avec deux (4, 6, etc.) pas berçants sans tourner ! — Marche ! Aussi :*

Pas berçant et tourner à gauche (ou à droite) en cylindre, où l'on tourne sans interruption dans une même direction en faisant à chaque pas un quart de tour ou plus.

## 123. Pas berçant, combiné avec la pirouette croisée.

Pirouette croisée à gauche et ensuite pas berçant gauche, alternativement avec la pirouette croisée à droite et pas berçant droit sur place (latéralement dans une ligne droite) !  
— Marche !

Le même exercice avec pas obliques en avant; dans ce cas, l'élève se meut dans une ligne de zig-zag.

Avec le pas berçant on peut aussi faire frapper des pieds.

## 124. Sautillement berçant, alternant avec le sauttillement chassé, le sauttillement écossais et le sauttillement de galop.

*Sauttillement berçant à gauche et sauttillement chassé à droite (ou sur place)! — Marche!* et l'inverse.

*Sauttillement berçant à gauche et à droite, alternativement avec le sauttillement chassé à gauche et à droite (ou sur place)! — Marche!*

*Sauttillement berçant à gauche et sauttillement écossais à droite (ou sur place)! — Marche!* et l'inverse.

*Sauttillement berçant à gauche et à droite, alternativement avec le sauttillement écossais à gauche et à droite (ou sur place)! — Marche!*

*Sauttillement berçant à gauche et trois sauttillements de galop à droite, obliquement en avant (ou en avant)! — Marche!* et l'inverse.

*Sauttillement berçant à gauche et à droite, alternativement avec trois sauttillements de galop à gauche et trois sauttillements de galop à droite! — Marche!*

Puis alternativement et successivement : *Deux sauttillements berçants à gauche et à droite, deux sauttillements*

*écossais à gauche et à droite, trois sautilllements de galop à gauche et trois sautilllements de galop à droite! — Marche!*

## 125. Sautiller de la grande flexion des genoux à la position étendue.

Fléchir et sautiller en deux temps.

**Un!** (fléchir) **Deux!** (sautiller) etc.

Fléchir et sautiller en un temps.

*Grande flexion des genoux! — Un! Sautez à la position étendue et retombez à la grande flexion! — Un! Deux! Trois! etc.*

Le sautilllement peut se faire sur place, en avant, de côté et en arrière.

## 126. Sautiller dans la grande flexion des genoux.

*Grande flexion des genoux! — Un!*

*Sautilllement continu dans la grande flexion des genoux sur place (en avant, de côté, ou en arrière)! — Marche!*

*Ou deux sautilllements en avant, deux en arrière, deux à droite et deux à gauche! — Marche!*

## 127. Ronde.

Les élèves sont rangés par paires, tous partent du pied extérieur vers le dehors et marchent en avant, en se détournant les uns des autres et en se retournant les uns vers les autres, avec quatre pas berçants en douze temps. Puis

de même en douze temps, ils exécutent la pirouette croisée et le pas berçant en zig-zag vers le dehors et aussi vers le dedans; alors tous se tournent vers le dedans, front contre front, et marchent de côté avec deux sautilllements de galop, un pas rompu et un pas berçant et ensuite ces mêmes mouvements de l'autre côté; ce qui se fait aussi en douze temps. Alors le même changement d'exercices se répète trois à quatre fois, et puis, après un demi-tour, on exécute la même chose dans la direction opposée.

---

Avec cet exercice, nous terminons les exercices libres et d'ordre, et nous n'avons qu'à ajouter que le maître doit mettre une grande importance à amener les élèves à pouvoir exécuter une série d'exercices sans interruption et dans une mesure déterminée.

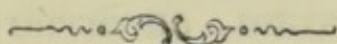
Telles sont, par exemple, les rondes décrites dans le second volume du manuel de gymnastique de *Spieß* et où l'on en trouvera encore beaucoup d'autres.

Nous abandonnons au maître intelligent l'arrangement et la composition des exercices d'ordre et libres; voici encore quelques exemples :

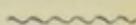
*Marche ordinaire, en avant!* — **Marche!** *Pas chassé!*  
— **Marche!** *Marche berçante, avec pas latéraux!* —  
**Marche!** *Marche ordinaire!* — **Marche!** *Marche en touchant des talons* (pas de course en touchant des talons)!  
— **Marche!** *Pas rompu à droite* (ou à gauche)! —  
**Marche!** *Marche avec flexion et extension continues des genoux!* — **Marche!** etc.

---

## **Exercices aux engins.**



### **Exercices avec la corde.**



#### **A. Exercices avec la corde courte.**

1. Sautiller et à chaque saut, un quart de tour à droite (ou à gauche) en passant la corde.
2. Le même exercice avec demi-tour.
3. Passer la corde deux fois pendant un seul saut.
4. Passer la corde deux fois à chaque troisième saut, en ne passant qu'une fois à chacun des deux premiers.
5. Sautillement de galop en avant à droite (ou à gauche) et aux six (ou plus ou moins) premiers sauts, lancer la corde et la passer ; aux six sauts suivants, la lancer à côté du corps, des deux mains ou d'une seule. En changeant le passage de la corde, on peut aussi changer le sautillement.

6. Sautillement de galop du côté droit (ou gauche) et à chaque saut, ou au premier de deux sauts, lancer la corde en avant et la passer.

7. Sautillement en lançant alternativement les deux jambes. Chaque fois deux sautilllements sur un pied, et à chaque sautillement lancer la corde et la passer, ou à chaque premier sautillement à droite ou à gauche. Sautiller sur place, en avant, en arrière et du côté droit ou gauche.

8. Pas sauté en avant, et lancer la corde à chaque pas, ou seulement au pas gauche, ou au pas droit.

9. Sautillement écossais en avant, et lancer la corde à chaque dernier saut d'un sautillement écossais, de manière qu'un tour de corde s'exécute pendant quatre temps de sautillement. Même exercice en sautillant en arrière et de côté.

10. Sautillement berçant en avant, et lancer la corde à chaque dernier saut des trois sautilllements berçants. Même exercice avec sautillement berçant en arrière et de côté.

11. Sautillement cadencé par paires; dans ce cas, les deux élèves sont tournés face à face, et l'un d'eux seulement lance la corde en avant (ou en arrière).

12. Sautillement cadencé par paires; ici les élèves étant placés de front, tiennent tous les deux la corde avec les mains extérieures, et la lancent en avant (ou en arrière).

13. Course cadencée en avant par paires ; tous les deux lancent la corde en avant, comme à 12.

14. Sautiller à chaque tour, avec les mains libres et les bras croisés, alternativement. A exercer avec les différentes espèces de sautilllements.

Tous ces exercices, ainsi que ceux du premier degré, seront aussi pratiqués comme exercices en masse, d'abord avec des rangs détachés et ensuite avec tous les rangs réunis, dans une mesure rigoureuse, en lançant la corde en avant et en arrière, sur place et en avançant.

---

### **B. Exercices avec la corde longue.**

#### *a) Course par dessous la corde.*

1. Passer par-dessous en courant, et faire un tour entier à gauche ou à droite pendant la course.

2. Entrer dans la corde, demi-tour à droite ou à gauche, et sortir en arrière.

3. Entrer, quart de tour à droite ou à gauche en sautant, et sortir de côté à la course ou au galop.

4. Le même exercice par paires ; dans ce cas, l'élève à droite fait un à gauche et celui de gauche fait un à droite et les deux, face à face, sortent de côté, ou l'inverse en sortant tournés dos contre dos.

5. Entrer, faire deux fois un à droite ou un à gauche en sautillant, et sortir en arrière.

6. Le même exercice par paires.

7. Entrer, faire trois fois un à droite ou un à gauche en sautillant, et sortir de côté à la course ou au galop.

8. Le même exercice par paires.

9. Entrer, faire quatre fois un à droite ou un à gauche, et sortir en avant.

10. Le même exercice par paires.

11. Entrer, et demi-tour à droite ou à gauche en sautillant.

12. Le même exercice par paires.

13. Entrer, et trois quarts de tour à droite ou à gauche en sautillant.

14. Le même exercice par paires.

15. Entrer et tour entier à droite ou à gauche en sautillant.

16. Le même exercice par paires.

17. Passer au sautellement écossais.

Chacun commence le sautellement écossais au moment où il part, en se détachant du rang ; ou le rang entier se met simultanément en mouvement au sautellement écossais.

18. Passer un à un, à cloche-pied.

19. Passer par paires, placées par le flanc.

20. Passer par dessous et se ranger par deux, trois, quatre. Cela se pratique ainsi : Les élèves, les uns après les autres, commencent la course par dessous la corde et à mesure qu'ils sortent, ils se rangent par deux, et passent ensuite par paires par dessous la corde. Puis ils reforment la ligne et après avoir passé une fois, ils se rangent par trois et ils passent par dessous par trois. Puis passer par quatre. Ensuite le changement peut aussi être l'inverse, en passant d'abord par quatre, puis par trois, ensuite par deux et enfin par la ligne de flanc.

*b) Saut par dessus la corde.*

21. Sauter par dessus la corde, sautiller une (2, 3, etc.) fois et sortir en avant.

22. Le même exercice par paires.

23. Sauter par dessus la corde, sautiller une (2, 3, etc.) fois et sortir en arrière. Cet exercice sera répété deux, trois etc. fois.

24. Le même exercice par paires.

25. Sauter par dessus la corde, sautiller deux ou plusieurs fois, pendant le sautillemeut, faire un quart ou un demi-tour à droite ou à gauche, et sortir en avant. On peut aussi sortir en sautillant.

26. Le même exercice, et sortir en arrière en courant ou en sautillant.

27. Sauter un à un par dessus la corde, faire un demi-tour et sortir à la place primitive. Plusieurs fois consécutivement.

28. Entrer un à un, faire un demi-tour et sortir en sautant. Plusieurs fois de suite.

Ces exercices sont ensuite pratiqués par deux rangs à la fois; dans ce cas, l'un passe par dessous, pendant que l'autre passe par dessus, par exemple :

29. Passer par dessous et sauter par dessus; ici les mouvements restent les mêmes pour les deux rangs : pendant que l'un passe par dessous, l'autre saute par dessus. Les deux rangs par le flanc sont placés l'un en face de l'autre; l'un des rangs retourne à sa place en passant autour du maître, et l'autre en passant autour du pieu où la corde est fixée.

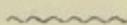
30. Passer par dessous et sauter par dessus; ici les mouvements changent pour les rangs, de sorte que celui qui a exécuté le saut passe avec la contremarche en courant par dessous la corde, et celui qui a passé par dessous la corde retourne en sautant par dessus.

31. Passer par dessous et sauter par dessus, de manière que les deux élèves qui exercent se trouvant tous deux dans la corde, retournent immédiatement rejoindre leur rang en décrivant un demi-cercle en dedans après avoir passé par dessous et sauté par dessus la corde.

32. Passage d'un rang par dessous la corde et entrée et sautillerment de l'autre rang. Les deux rangs sont placés

du même côté de la corde à la distance d'un pas. L'un des rangs passe par dessous et retourne en passant autour du maître, tandis que l'autre rang entre dans la corde et seulement après un sautellement par dessus la corde retourne en passant autour du pieu.

## Saut en hauteur et en longueur.



1. *Saut et pendant le saut étendre les bras en avant, de côté et en haut.*

- a) Sauter de la station et de la position ordinaire.
- b) Sauter de la station et de la position du pas en avant à gauche et à droite.
- c) Sauter avec élan en marchant.
- d) Sauter avec élan en courant.

2. *Saut en croisant les bras sur la poitrine ou derrière le dos, de la station, avec élan en marchant ou en courant, comme ci-dessus.*

3. *Saut avec sautiller préalable.* Sautiller une (ou plusieurs) fois avant de sauter.

- a) sautiller sur place.
- b) sautiller en avançant.

Aussi à exécuter par deux à la fois; l'un des élèves revient en place en tournant autour d'un montant du sautoir, et l'autre en tournant autour de l'autre montant.

4. *Saut avec élan en marchant (ou en courant) et sautellement préalable.*

Marcher (ou courir) et sautiller une fois avant de franchir la corde.

Marcher (ou courir) et sautiller deux fois (ou plus) avant de franchir la corde.

5. *Saut avec quart de tour à droite (ou à gauche) :*

a) De la station et de la position ordinaire.

b) De la station dans la position du pas : le pied gauche en avant et un quart de tour à droite (ou à gauche); le pied droite en avant et un quart de tour à gauche (ou à droite).

c) Avec élan, en marchant. Départ et rotation comme en b.

d) Avec élan, en courant. Départ et rotation comme en b.

6. *Saut avec demi-tour à droite (ou à gauche). A exercer comme en 5.*

7. *Saut avec trois quarts de tour à droite (ou à gauche). A exercer comme en 5.*

8. *Saut avec un tour entier à droite (ou à gauche). A exercer comme en 5.*

9. *Saut et pendant le saut écarter les jambes. Retomber dans la position ordinaire.*

- a) De la station et de la position ordinaire.
- b) Avec sautillerment préalable.
- c) Avec élan en marchant; le saut se fait depuis la position ordinaire.
- d) Avec élan en courant; le saut se fait depuis la position ordinaire.

10. *Saut avec la jambe gauche et retomber sur la droite.*

- a) De la station.
- b) Avec élan en marchant.
- c) Avec élan en courant.

11. *Saut avec la jambe droite et retomber sur la gauche.*

A exercer comme 10.

12. *Sauter et retomber sur le même pied.*

A exercer comme 10.

13. *Elan à cloche-pied, sauter à cloche-pied, et retomber sur les deux pieds dans la position ordinaire.*

14. *Elan, saut avec une jambe, retomber sur une et continuer à sautiller à cloche-pied.*

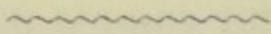
15. *Elan et saut à cloche-pied, retomber sur le même pied et continuer à sautiller à cloche-pied.*

16. *Elan à cloche-pied, saut à cloche-pied, retomber sur l'autre pied et continuer à sautiller sur ce pied.*

17. *Sauter par paires , par trois et par quatre , en se tenant par les mains ou les mains libres.*

Le maître fera aussi exécuter tous ces sauts comme sauts en longueur. Cela peut se pratiquer ainsi : la corde étant posée à terre, il éloigne le point de départ (la planche) de plus en plus, ou en laissant la planche en place, il éloigne le point de l'arrivée en plaçant par terre, et de l'autre côté de la corde, une marque visible, par exemple un morceau de papier.

18. *Sauts en hauteur et en longueur combinés.* Les sauts en hauteur et en longueur seront ensuite exercés de manière que les élèves sautent du pied droit et du gauche avec une adresse égale.



## Saut en profondeur.



Le sautoir pour le saut en profondeur est un engin en forme d'escalier d'environ 16 à 18 degrés, éloignés d'un demi-pied les uns des autres et ayant une largeur d'environ deux pieds et une profondeur de  $\frac{5}{4}$  de pied. Les coins et les angles doivent être arrondis. Sur la place de gymnastique en plein air, on peut arranger à cet effet un tertre.

Le saut en profondeur compte parmi les exercices importants et mérite d'être exercé plus qu'il ne l'est généralement; c'est un moyen propre à développer la résolution et l'action courageuse. Ce saut est fréquemment employé dans la vie ordinaire, mais il faut le pratiquer avec beaucoup de précaution. Des élèves faibles ou ceux qui ont quelque infirmité doivent en être dispensés ou n'exécuter que des sauts d'une hauteur modérée.

Les élèves sont placés en demi-cercle du côté où l'on saute, afin qu'ils puissent tous voir l'exécution de chacun. Chaque élève se détache à son tour de l'aile droite, monte sur l'escalier et se place à l'aile gauche après avoir exécuté le saut. Pour le saut en profondeur, il est à observer qu'en sautant, le haut du corps doit toujours être vertical, et qu'en tombant, l'on exécute toujours une grande flexion des genoux. Chaque saut sera exercé à une profondeur de plus en plus grande. Cependant pour les garçons, elle ne doit pas dépasser deux fois leur hauteur, et pour les jeunes filles une fois cette hauteur.

1. Saut en avant de la position ordinaire.
2. Saut en avant de la position du pas.
3. Saut en avant de la position ordinaire et du pas, avec un petit saut en hauteur.
4. Saut en avant de la position ordinaire et de celle du pas, avec un petit saut en longueur.
5. Saut en avant de la position ordinaire et de celle du pas, avec petite flexion des genoux.
6. Saut en avant de la position ordinaire et de celle du pas, avec grande flexion des genoux.
7. Saut avec un quart de tour à droite et à gauche, d'une hauteur modérée.
8. Saut avec demi-tour à droite et à gauche, d'une hauteur modérée.

9. Saut du côté droit (ou gauche) de la position ordinaire, d'une hauteur modérée.

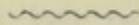
10. Saut en arrière de la position ordinaire, d'une hauteur modérée.

11. Saut de la position à cloche-pied à droite (ou à gauche), et retomber sur les deux pieds.

\* 12. Saut en écartant les jambes pendant le saut.



## Course d'assaut.



1. Elan, poser une jambe devant la planche et arriver à pieds joints aussi haut que possible sur la planche; sauter à bas à côté de la planche, avec un quart de tour à droite ou à gauche.

2. Elan, poser une jambe devant la planche et arriver sur un pied sur la planche.

- a)* La jambe gauche est posée, et l'on retombe sur la droite.
- b)* La jambe droite est posée, et l'on retombe sur la gauche.

Sauter à bas à côté de la planche, avec un quart de tour à droite ou à gauche, ou sauter à bas derrière la planche.

3. *Monter d'assaut en deux pas, sauter à bas du côté du pied libre.*

Pour retomber du côté droit, c'est le pied droit qui commence l'élan et le pied gauche est posé; pour retomber du côté gauche, c'est le pied gauche qui commence l'élan et le pied droit est posé.

Cet exercice peut aussi être exécuté d'un seul pas d'assaut.

4. *Monter d'assaut en deux pas et sauter à bas du côté du pied posé.*

Pour le saut du côté gauche, c'est le pied droit qui commence l'élan et le gauche est posé, tandis que la jambe droite est lancée devant la gauche; pour le saut du côté droit, c'est le pied gauche qui commence l'élan et le droit est posé, tandis que la jambe gauche est lancée devant la droite.

L'exercice peut être exécuté avec un quart de tour ou avec un demi-tour en sautant à bas, comme aussi sans ces rotations et avec un seul pas d'assaut.

5. *Les exercices 3 et 4 exécutés par deux élèves.*

Ils partent l'un après l'autre en sautant l'un à bas du côté gauche et l'autre du côté droit, ou tous les deux partent ensemble et exécutent simultanément le saut de côté.

6. *Monter d'assaut et sauter à bas derrière la planche.*  
Est exercé :

- a) avec trois pas d'assaut sur la planche et en partant du pied gauche et du droit.
- b) avec deux pas d'assaut et en partant du pied gauche et du droit.
- c) avec un pas d'assaut et en partant du pied gauche et du droit.

Il sera aussi exercé en sautant au défi, le plus loin possible derrière la planche.

7. *Monter d'assaut et sauter à bas derrière la planche par dessus la corde.*

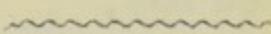
Est exercé comme saut en hauteur et profondeur au défi.

8. *Monter d'assaut et sauter à bas derrière la planche, avec un quart de tour ou avec un demi-tour à droite (ou à gauche).*

9. *Monter d'assaut au galop à droite (ou à gauche) et sauter à bas derrière la planche.*

10. *Monter d'assaut au galop latéralement à droite (ou à gauche) et sauter à bas derrière la planche.*

La planche ne doit pas être placée trop raide.



## Exercices avec les cannes.



Dans la première partie, les exercices avec les cannes n'ont été arrangés que pour les bras. Comme suite de ceux-ci, nous décrirons dans cette deuxième partie une série d'exercices avec les cannes qui sont combinés avec d'autres mouvements du corps.

1. *Flexion et extension des bras dans l'articulation du coude, et saisir la canne, les mains distantes de la largeur du corps, ou plus.* A exercer avec les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> prises :

- a) Les bras tendus en bas ;
- b) Les bras tendus en avant ;
- c) Les bras tendus en haut.

2. *Flexion et extension des bras dans l'articulation du coude et dans celle de l'épaule. — Lancer les poings.*

- a) Lancer en haut.
- b) » en avant.
- c) » en bas.
- d) » en haut, depuis la position de la canne sur la nuque.

A exercer aussi en marchant sur place et en avant.

3. *Flexion et extension des deux bras alternativement.*

Prise à la double largeur du corps, puis étendre le bras droit (ou gauche) en avant, pendant que le gauche (ou le droit) est fléchi, et cela de manière que la main est appuyée sur la hanche ou au-dessus.

4. *Le même exercice derrière le corps.*

5. *Moulinet (mouvement circulaire) d'une main dans un plan vertical.*

- a) En tenant le bras en avant; la canne monte et descend à côté du corps.
- b) En tenant le bras de côté; la canne monte et descend devant le corps.
- c) En tenant le bras de côté; la canne monte et descend derrière le corps.
- d) En tenant le bras en haut; la canne monte et descend à côté du corps.
- e) En tenant le bras en haut; la canne monte et descend derrière le corps.

Tous ces exercices se feront d'abord avec un bras et puis des deux bras alternativement. A cet effet, la canne passe après chaque mouvement dans l'autre main, de manière qu'à *Un!* la canne est lancée et qu'à *Deux!* elle est saisie par l'autre main.

- f) Moulinet de la canne en forme d'un 8. La canne passe alternativement du côté gauche et du droit en haut (ou en bas).

Cet exercice peut aussi être exécuté en tenant le bras en avant ou de côté.

6. *Moulinet de la canne avec une main dans un plan horizontal.*

Le moulinet est exécuté au-dessus de la tête, et cela comme moulinet à droite ou à gauche, ou comme moulinet à droite et à gauche alternativement.

Il est à peine nécessaire de dire que dans ces exercices la main gauche et la droite doivent être également exercées.

7. *Moulinet de la canne avec les deux mains dans un plan vertical.*

- a) Moulinet d'un côté du corps seulement.  
b) Moulinet en forme d'un 8. — Moulinet du côté gauche et droit, alternativement.

8. *Moulinet avec les deux mains dans un plan horizontal.*

Comme l'exercice 6.

9. *Coups de canne :*

- a) Coups simples : coups dans les 3<sup>e</sup>, 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup>, et 4<sup>e</sup> positions de la main.
- b) Coups composés : dans les 3<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup>, 1<sup>re</sup> et 4<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et 1<sup>re</sup>, 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> positions de la main ; puis trois coups et enfin les quatre coups successivement.

Puis ces coups sont aussi portés par les deux mains.

10. *La botte avec les deux mains.*

- a) Dans la position ordinaire.
- b) Dans la position du pas en avant (ou en arrière).

En partant, le torse se penche un peu en avant, et la main gauche lâche vite la canne, de sorte que la botte est exécutée plutôt avec la droite ; alors celle-ci retire vivement la canne.

11. *Botte et coup avec les deux mains.*

On exécute une botte et, immédiatement après, un coup.

12. *Moulinet et coup.*

- a) Moulinet avec une main et coup avec une main.
- b) Moulinet avec une main et coup avec les deux mains.
- c) Moulinet avec une main, avec les deux mains et coup avec une main.
- d) Moulinet avec une main, avec les deux mains, et coup avec les deux mains.

13. *Moulinet et botte.*

A exécuter comme l'exercice 12.

---

Ici nous faisons suivre des exercices pour les bras seuls, exercices qui sont exécutés par deux élèves avec une canne et par deux élèves avec deux cannes.

**a) Deux élèves avec une seule canne, face à face.**

Les élèves sont divisés en deux rangs : Les Un (ou les Deux) sortent du rang pour saisir les cannes et retournent à leurs places. Ensuite on commande : *Les Un face à face des Deux!* — **Marche!** *Grande distance à droite (ou à gauche)!* — **Marche!** A ce commandement, les Un portent les cannes devant la poitrine, étendent les bras de côté et s'éloignent jusqu'à ce que les mains (cannes) ne se touchent plus. Les Deux suivent le mouvement des Un pour prendre la distance.

Dans cette position, on exécutera les exercices, suivants :

*14. Lever et baisser la canne en tenant les bras en avant.*

Commandement : *Numéros Un, canne et bras en avant avec la 2<sup>e</sup> (ou 3<sup>e</sup>) prise!* — **Un!** (Les Deux saisissent en même temps la canne avec la même prise). Puis suivent les commandements : **Levez!** — **Baissez!** ou : **Un!** — **Deux!** On lève la canne aux nombres impairs, et on la baisse aux nombres pairs. Le même exercice peut aussi être exécuté par plusieurs élèves avec la canne longue. Si l'on possède une barre de reek en fer, les élèves plus âgés peuvent s'en servir pour cet exercice, qui peut être aussi pratiqué en marchant sur place.

15. *Lancer la canne en haut*, de pied ferme et en marchant sur place. Aussi avec la canne longue.

16. *Lancer la canne en bas*, de pied ferme et en marchant sur place. Aussi avec la canne longue.

17. *Passer la canne en arrière et en avant.*

a) En fléchissant les bras. — La canne est portée alternativement par les Un et les Deux dans la position horizontale par-dessus la tête, de manière qu'elle vient se placer dans la nuque.

b) A bras tendus. — La canne est saisie à la double largeur du corps (ou plus), portée par-dessus la tête et descendue derrière le corps aussi bas que les bras étendus le permettent.

Ces deux genres d'exercices peuvent être exécutés de manière que l'un porte la canne par-dessus la tête, pendant que l'autre la lâche ou garde la prise.

18. *Tirer en tenant les bras en avant.*

L'exercice se fera les bras constamment tendus et aussi en tournant. Chacun peut aussi chercher à faire quitter la position à son adversaire.

19. *Pousser en tenant les bras en avant.*

A pratiquer comme l'exercice précédent.

**b) Deux élèves avec une canne, placés dos contre dos.**

20. *Lever et baisser la canne.*

a) Les bras tendus en arrière.

b) » » » » haut.

21. *Lancer la canne en bas.*

22. *Passer la canne en avant et en arrière.*

23. *Tirer.*

A pratiquer comme l'exercice 18.

**c) Deux élèves, placés l'un à côté de l'autre, avec une seule canne.**

24. *Lancer en avant, en haut et en bas.*

A pratiquer aussi en marchant (ou sur place).

25. *Passer la canne en avant et en arrière.*

a) En fléchissant les bras.

La canne est portée par les deux élèves par-dessus la tête sur la nuque et retour.

b) A bras tendus.

1° Avec prise des mains extérieures.

2° Avec prise des mains intérieures.

3° Alternativement, une fois avec prise des mains extérieures, et l'autre fois avec prise des mains intérieures.

- 4<sup>o</sup> Avec les deux bras, la canne étant entièrement passée en arrière, par les deux élèves simultanément. La prise de la canne à la double largeur du corps. Pour cela, une canne plus longue est nécessaire.

26. *Le changement de position.*

Etant placés face à face, les deux élèves, en faisant un demi-tour et en s'entortillant par dessous la canne, arrivent dans la position de dos contre dos, et vice-versâ, de la position de dos contre dos dans celle de face à face. Aussi de la manière suivante : Etant placés face à face, sur *Un!* les élèves se mettent flanc contre flanc; sur *Deux!* dos contre dos; sur *Trois!* flanc contre flanc, et sur *Quatre!* ils reviennent face à face, et ainsi de suite.

**d) Deux élèves avec deux cannes, placés face à face.**

27. *Lever et baisser latéralement la canne. — Balancement latéral des bras.*

- a) Par les deux élèves simultanément, avec les deux bras.
- b) Par les deux élèves simultanément, avec un seul bras en alternant.
- c) Par les deux élèves simultanément, en levant un bras et en baissant l'autre.

Les cannes sont tenues aux deux extrémités avec la 3<sup>e</sup> ou la 2<sup>e</sup> prise.

28. *Lancer de côté, en haut et en bas.*

D'abord dans une direction seulement, puis successivement et alternativement dans toutes les directions. Pour le reste, à pratiquer comme l'exercice précédent.

29. *Le changement de position.*

Comme l'exercice 26. Les cannes sont tenues aux deux extrémités.

---

La série qui va suivre, a pour but d'exercer à part les bras, les jambes et le torse.

30. *Flexion des genoux à la position accroupie.*

La canne devant le corps et

- a) Lever les bras en haut ;
- b) passer la canne en arrière.

Le mouvement inverse consiste en l'extension à la position ordinaire en passant la canne en avant.

31. *Flexion des deux genoux à la position accroupie.*

La canne derrière le corps et

- a) Lever les bras en haut ;
- b) passer la canne en avant.

Mouvement inverse : Extension à la position ordinaire et passer la canne en arrière.

On fera aussi exécuter les exercices 30 et 31 dans la position accroupie du pas.

32. *Flexion et extension continues des genoux, et passer la canne en arrière et en avant.*

- a) Flexion continue des genoux à la petite flexion.
- b) Flexion continue des genoux à la position accroupie.

33. *Passe, lever et passer la canne en arrière et en avant.*

La canne est tenue à la double largeur du corps (et plus).

- a) Passe à droite en avant et parade à gauche. La canne, simultanément avec la passe, est levée avec la main droite de la position horizontale devant le corps vers la gauche pour couvrir le côté gauche du corps.
- b) Passe à gauche en avant et parade à droite.
- c) Passe à droite (ou à gauche) et couvrir la tête. Les deux bras sont lancés en haut simultanément avec la passe.
- d) Passe à droite (ou à gauche) en avant et passer la canne en arrière. Cet exercice aussi avec passe du côté droit et du côté gauche.

Tous les exercices de *a* à *d* se feront aussi avec la passe en arrière (ou en simulant le pas en arrière).

34. *Passe depuis la position de la canne à l'exercice 3.*

35. *Passe et botte.*

Voyez exercice 10.

36. *Passe et coup avec une main.*

Avec les 3<sup>e</sup>, 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> positions de la main.

37. *Moulinet, passe et coup.*

Avec une main.

38. *Moulinet, passe et botte.*

Avec les deux mains et avec une seule.

39. *Passe et les parades avec une main.*

Parade à droite en bas et en haut, parade à gauche en bas et en haut, et parade de la tête.

40. *Moulinet, passe et parade.*

Avec les deux mains et avec une seule.

\* 41. *Poser le pied sur le milieu de la canne, ensuite fléchir et étendre le genou.*

La canne est tenue à la largeur du corps, le pied gauche (droit) est posé entre les mains sur la canne, et la jambe est étendue en avant, puis fléchie de nouveau, et ainsi étendue et fléchie alternativement.

\* 42. *Passer un pied par-dessus la canne.*

La canne se trouvant devant le corps, est prise à la largeur du corps.

a) Passer seulement le pied droit ou le gauche. Sur *Un!* passer le pied droit (ou gauche); sur *Deux!* le repasser.

b) Passer et repasser alternativement aux commandements : **Droite!** *Deux!* — **Gauche!** *Deux!* Sur *Deux!* le pied est repassé.

\* 43 *Passer les deux pieds.*

Les pieds, l'un après l'autre, passent de la manière suivante :

- a) Pied droit en avant (*Un !*) ; pied gauche de même (*Deux !*) ; pied droit en arrière (*Trois !*) ; pied gauche de même (*Quatre !*).
- b) Pied gauche en avant et pied droit de même ; pied gauche en arrière et pied droit de même.
- c) Pied droit en avant et pied gauche de même, pied gauche en arrière et pied droit de même.
- d) Pied gauche en avant et pied droit de même, pied droit en arrière et pied gauche de même.

\* 44. *Passer seulement une jambe en la lançant.*

La canne devant le corps et passer la jambe par-dessus la canne en lançant en arc.

A exécuter comme 42. Le mouvement inverse consiste à lancer la jambe en arc en arrière.

\* 45. *Passer les deux jambes en lançant.*

A exercer comme 43.

\* 46. *Sauter par-dessus la canne avec les deux pieds simultanément.*

- a) En passant à pieds joints entre les bras, en avant et en arrière, seulement pour des élèves très adroits.
  - b) En écartant les jambes en avant et en arrière, seulement pour des élèves très adroits.
-

Voici quelques exercices pour les bras et le torse :

47. *Flexion du torse dans toutes les directions, et tenir la canne :*

- a) A bras tendus devant le corps ;
- b) A bras tendus derrière le corps ;
- c) A bras tendus en haut.

L'on peut pratiquer ces exercices dans la position ordinaire et dans la position écartée.

48. *Position du corps fléchi et mouvements de la canne (des bras).*

- a) Lever et baisser la canne , le corps étant fléchi en avant et en arrière.
- b) Dans la même position, passer la canne en avant et en arrière.

49. *Fléchir le corps en avant et simultanément passer la canne en arrière.*

Mouvement inverse : *Etendre le torse et simultanément passer la canne en avant.*

50. *La canne derrière le corps , fléchir le corps en arrière et simultanément passer la canne en avant.*

Mouvement inverse : *Etendre le corps et simultanément passer la canne en arrière.*

51. *Fléchir le corps en avant et passer la canne en arrière, ensuite fléchir le corps en arrière et passer la canne en avant, alternativement.*

\* 52. *Se tenir sur une jambe et fléchir le corps en avant.*

Lever la jambe libre en arrière et

- a) passer la canne en arrière. **Mouvement inverse :**  
Étendre le corps et passer la canne en avant ;
- b) passer la canne en avant. **Mouvement inverse :**  
étendre le corps et passer la canne en arrière.

53. *Fléchir le corps du côté droit (ou gauche) et*

- a) lever la canne ou la passer. **Mouvement inverse :**  
étendre le corps et baisser la canne en arrière ;
- b) lever la canne ou la passer en avant. **Mouvement inverse :**  
étendre le corps et baisser la canne en arrière ;
- c) fléchir le corps du côté droit et passer la canne en arrière, alternativement avec fléchir le corps du côté gauche et passer la canne en avant.

\* 54. *Se tenir sur une jambe et fléchir le corps du côté droit (ou gauche).*

La jambe libre est levée de côté ; pour le reste, exercer comme à 53.

\* 55. *Se tenir sur une jambe et fléchir le corps en arrière.*

La jambe libre étant levée en avant, passer simultanément :

- a) la canne en arrière. Mouvement inverse : étendre le corps et passer la canne en avant.
- b) la canne en avant. Mouvement inverse : étendre le corps et passer la canne en arrière.

\* 56. Se tenir sur une jambe et fléchir le corps en avant, en passant simultanément la canne en arrière, alternativement avec fléchir le corps en arrière en se tenant sur la même jambe (ou sur l'autre) et passer la canne en avant.

---

Après ces exercices, suivent encore quelques exemples avec la canne appuyée sur le sol. On peut exercer de la même manière la majeure partie des exercices libres des jambes, ainsi que des exercices de sautellement et de saut. Dans les exercices ci-après, le bout de la canne est placé perpendiculairement entre les pieds, et les deux mains la saisissent à la hauteur du menton.

1. *Lancer les jambes.*

a) Lancer en avant et de côté.

b) Lancer en arc, en arrière et en avant.

2. *Balancer une jambe en avant et en arrière.*

3. *Position d'équilibre en avant et en arrière.*

4. *Ecarter* : sauter, écarter et retomber dans la position ordinaire.

5. *Sautiller à la position accroupie.*

6. *Sautiller dans cette position.*

7. *Sautiller de la position accroupie et retomber dans la même position.*

8. *Ecarter dans la position accroupie.*

a) Sauter, écarter et retomber dans la position ordinaire.

b) Sauter, écarter et retomber dans la position accroupie.

9. *Sauter en tournant autour de la canne :*

Quart, demi, trois quarts et tour entier à droite (ou à gauche).

---

Nous ajouterons ici aux exercices avec la canne les *préliminaires du saut avec la perche*, et la manière de les pratiquer comme exercices d'ensemble. Pour cela, on se sert de perches longues de 6 à 7 pieds et épaisses de 1 à 1 <sup>1</sup>/<sub>4</sub> pouce.

1. *Se mettre en rang et prendre les distances.*

Les élèves sont placés, par exemple, sur huit rangs en colonne ; le premier rang (celui de devant) est pourvu de perches qui sont portées sur les épaules ; ensuite les rangs et les files prennent la distance de 2 à 3 pas.

2. *Position.*

La perche perpendiculairement à côté du pied droit (ou gauche); la main droite (ou gauche) saisit la perche de manière qu'elle se trouve entre le pouce et l'index. On prend cette position au commandement : *Perche au pied!* On exercera de cette manière les rangs, les uns après les autres, à prendre cette position et à faire les autres exercices; à cet effet, un rang remettra les perches à l'autre. Le saut à la perche doit être appris à droite et à gauche.

3. *En garde.*

Au commandement : *En garde!* — **Un!** la jambe droite est portée un pas en arrière, et la main droite se porte simultanément en haut; à *Deux!* la main gauche saisit la perche avec la 3<sup>e</sup> prise, et la droite est baissée avec la perche, tandis que la pointe de la perche est simultanément levée à la hauteur de la poitrine avec la main gauche. La position de *perche au pied* et la position *en garde* seront maintenant exercées alternativement, jusqu'à ce que les élèves y aient acquis de l'assurance.

4. *Planter la perche.*

Étant en garde, au commandement de : *Plantez!* — **Perche!** la perche est plantée devant la pointe du pied gauche, en étendant le bras en avant (le gauche) vers le bas, et en portant le poing du bras en arrière (le droit) jusqu'à la hauteur de la poitrine. On retourne à la position en garde au commandement de : *En garde!*

5. *Lancer les jambes pour le saut.*

Au commandement : *Un!* on lève un peu la jambe en avant (la gauche). Sur *Deux!* on la repose, et la jambe en arrière (la droite) est lancée à côté de la perche; en même temps, les deux bras sont étendus en avant et la perche portée en direction perpendiculaire. Sur *Trois!* la jambe lancée est replacée en arrière, et on replace la perche à sa position précédente.

6. *Le saut sans tourner.*

Lorsque la perche est plantée, la jambe droite est lancée en avant, l'on se repousse de la gauche, et l'on retombe à jambes jointes devant la place où la perche est plantée, soit dans la position accroupie ou ordinaire. Alors l'on fait un demi-tour à gauche vers la perche, pour répéter le saut dans la direction opposée.

7. *Le saut avec demi-tour.*

Mouvement comme à l'exercice 6, puis en retombant faire promptement un demi-tour vers la perche et lâcher la main en bas (la gauche). Se mettre en garde, planter la perche et sauter, seront maintenant exercés en suivant jusqu'à ce que les élèves aient acquis de l'assurance.

8. *Marcher et courir dans la position en garde.*

L'on part toujours du pied en avant (le gauche); le premier mouvement est un pas sur place. La perche ne doit pas être balancée; elle est légèrement appuyée contre

la hanche et dirigée droit en avant, le bout à la hauteur de la poitrine. Au commandement : *Halte!* prononcé lorsque le pied droit est posé, les élèves s'arrêtent dans la position en garde. Puis planter la perche, sauter et de nouveau marcher (ou courir) dans la position en garde.

9. *Saut avec élan en marchant.*

*En garde! Trois* (5, 7, etc.) *pas et saut avec demi-tour* (ou sans tourner)! — **Marche!** Planter la perche coïncide avec le dernier pas; il faut donc que le nombre de pas soit toujours impair. Puis le saut sera exécuté au commandement du maître, sans déterminer d'avance le nombre des pas.

10. *Saut avec élan en courant.*

a) Avec un nombre déterminé de pas.

b) Chacun exécute le saut après un nombre de pas à volonté, l'un après l'autre, et tous partent à la fois.

11. *Saut avec deux perches.*

L'élève a une perche dans chaque main, les plante et saute en passant entre les deux.

12. *Saut à droite et à gauche alternativement.*

La perche est saisie par le milieu, puis sauter depuis la position en garde à gauche en tournant ou sans tourner; ensuite saut depuis la position en garde à droite en avançant la jambe droite, en passant la perche de l'autre côté et en plantant l'autre bout, etc., successivement et alternativement.

---

Après ces préliminaires , commencera l'application du saut :

1. *Le saut à la perche en hauteur*, par dessus la corde et aussi par dessus d'autres objets fixes , en lançant la perche en arrière et en l'emportant.

Pendant la saut, les jambes sont tendues et fermées.

2. *La saut à la perche en longueur*, par dessus le fossé.

On ne plante pas la perche dans le fossé , mais sur le bord de celui-ci. La place où elle doit être plantée sera marquée , en y mettant un petit cercle , par exemple.

3. *Le saut à la perche , en hauteur et en longueur combiné.*

4. *Le saut à la perche en profondeur.*

Avec une perche et avec deux.

5. *Le saut à la perche sur des objets fixes.*

On saute sur un objet fixe pour y rester , par exemple sur le cheval, sur l'escalier du saut en profondeur, sur un tertre, etc.



## Exercices d'équilibre.



### A. Sur la poutre d'équilibre.

La poutre d'équilibre est un mât arrondi, long de 40 à 60 pieds, reposant sur deux chevalets placés horizontalement, d'une hauteur qui ne dépasse pas 4 pieds. Les chevalets sont arrangés de manière à pouvoir hausser et baisser la poutre; ils consistent en deux montants éloignés l'un de l'autre d'environ 15 pouces et reliés par une traverse, entaillée en rond au milieu, pour y recevoir la poutre. Ces traverses, dont chaque chevalet est pourvu, doivent être assez fortes pour pouvoir porter la poutre, afin d'être haussées et baissées. Les deux montants de chaque chevalet sont entaillés depuis le haut jusqu'à la hauteur d'un pied au dessus du sol et pourvus de trous pour y passer de fortes chevilles, sur lesquelles reposent les traverses. Les deux

chevalets doivent être distancés de manière à ce que le tiers de la poutre, au petit bout, reste libre. Si l'arbre est placé par terre sans chevalets, on l'appelle « *poutre couchée.* » Pour la salle de gymnastique, on se sert d'une poutre longue de 20 pieds et d'un diamètre de 5 pouces avec des chevalets mobiles.

On peut, sur la poutre d'équilibre, au gros bout et au côté de la poutre, exécuter les mouvements préliminaires des exercices au cheval, de sorte que l'on peut fort bien se passer du cheval pour ce degré d'âge.

1. *Position d'équilibre.* C'est la position ordinaire du pas en avant; la poitrine en avant, la tête haute, les bras étendus de côté.

2. *Position d'équilibre sur un pied.* La jambe libre est levée en avant, de côté ou en arrière. Passer de la position élevée en avant dans celle en arrière et l'inverse. — *Balancement de la jambe.*

3. Marcher en avant du gros bout au petit bout.

4. Marcher en arrière du gros bout au petit bout.

5. Marcher en avant jusqu'au petit bout et en arrière jusqu'au gros bout, et l'inverse.

Aussi marcher un certain nombre de pas en avant et autant de pas en arrière, alternativement.

6. Marcher de côté, du gros bout au petit, à gauche et à droite. — *Pas rompu de côté.*

7. Marcher de côté vers la gauche et revenir vers la droite, et l'inverse.

8. Marcher en avant, et au petit bout faire demi-tour et revenir au gros bout. Faire demi-tour d'abord sur la partie la moins mobile.

9. Marcher en arrière, et au petit bout faire demi-tour et revenir au gros bout.

10. *Marche avec flexion et extension des genoux.*

Fléchir et étendre seulement le genou droit (ou gauche).

Fléchir et étendre les deux genoux, alternativement.

Fléchir et étendre les deux genoux à la fois, dans la position du pas à chaque pas, ou après un nombre de pas déterminé.

11. *Marche en lançant les jambes.*

Lancer seulement la jambe droite ou la gauche.

Lancer les jambes alternativement, à chaque pas ou après un nombre de pas déterminé.

12. *Marche sur la pointe des pieds.*

13. *Marche en touchant des talons.*

Toucher du talon droit ou gauche seulement.

Toucher des talons alternativement.

Toucher du talon, après un nombre déterminé de pas.

14. *Marche dans la position d'escrime.*

15. *Marche d'un rang par le flanc.*

Chacun pose les mains sur les épaules de celui qui le précède.

L'exercice peut aussi se faire en marchant en arrière.

16. *Marche de côté d'un rang de front.*

L'exercice peut aussi être organisé en faisant faire front aux numéros impairs seulement, tandis que les numéros pairs font front dans la direction opposée.

17. *Marcher par paires, face à face.*

L'un marche en avant, et l'autre en arrière.

18. *Passer l'un à côté de l'autre, ou s'éviter.*

Deux élèves se rencontrent sur la poutre ; pour s'éviter mutuellement, ils se saisissent par les épaules, face à face, et tous les deux placent le pied droit (ou gauche) en avant, les bords intérieurs des pieds l'un contre l'autre, et font un demi-tour à droite (ou à gauche).

L'exercice peut d'abord être fait par terre.

19. *La lutte d'équilibre.*

Les élèves se partagent en deux rangs par le flanc et sont placés sur la poutre, front contre front. L'un des élèves d'un rang cherche à faire perdre l'équilibre à un élève de l'autre rang et à le forcer à descendre en le poussant et en le frappant. Les lutteurs ne doivent pas se saisir, et les coups ne doivent être portés que sur les bras ou les épaules. Il est permis d'éviter les coups par des feintes.

Dès qu'un élève est vaincu, le suivant du même rang s'avance et engage de nouveau la lutte. Le rang dont tous les élèves sont tombés est le vaincu et l'autre le vainqueur.

Avec la marche sur la poutre, on combine aussi toutes sortes d'exercices de bras, par exemple : Marcher et balancer les bras en avant, en arrière, de côté, en haut, etc. ; marcher avec mouvement circulaire des bras ; marcher avec flexion et extension des bras, etc. On exécutera aussi le pas rompu, le pas chassé en avant et en arrière, ainsi que le sautellement de galop et le sautellement chassé, etc.

---

**B. Sur les perches d'équilibre.**

1. *Pas rompu en avant* en balançant les bras en avant (ou de côté) et avec flexion et extension des bras.

2. *Pas rompu en arrière*, sans et avec mouvements de bras.

3. *Marche d'équilibre en avant en levant les genoux.*

4. *Marche d'équilibre en avant en levant et en touchant des talons.*

5. *Marche d'équilibre en avant, avec flexion et extension continues du corps.*

Le mouvement s'exécute à chaque pas.

6. *Pas rompu en avant* (ou en arrière).

Il s'exécute par plusieurs élèves sur la même perche.

7. *Pas rompu en avant et en arrière, et en arrière et en avant, alternativement.*

Trois (4, 5, etc.) pas en avant et trois (4, 5, etc.) pas en arrière.

Quatre pas en avant et deux en arrière, et l'inverse.

8. *Pas chassé en avant et en arrière.*

Deux pas chassé en avant et deux en arrière, ou quatre pas chassés en avant et deux en arrière, et l'inverse.

Le pas chassé à gauche en avant, et celui à droite en arrière, etc.

9. *Sautillement de galop en avant, à droite et à gauche.*

10. *Sautillement chassé en avant.*

11. *Marche avec flexion et extension des genoux.*

A exercer, comme sur la poutre.

12. *Marche d'équilibre en avant jusqu'au bout de la perche, puis demi-tour à gauche (ou à droite) et continuer la même marche.*

13. *Marche d'équilibre en arrière jusqu'au bout de la perche, demi-tour à gauche (ou à droite) et continuer la même marche.*

14. *Marche d'équilibre en avant jusqu'au milieu de la perche, demi-tour et marcher en avant jusqu'au bout.*

15. *Marche d'équilibre en arrière* jusqu'au milieu de la perche, demi-tour et marcher en avant jusqu'au bout.

On peut aussi exercer sur les perches le passage de l'un devant l'autre et la lutte.

Pour pouvoir exercer la marche d'équilibre à la durée et au défi, on place toutes les perches, bout à bout, en ligne droite, ou en triangle, ou en carré.

## Exercices de suspension.

### **A. Exercices de suspension à la double échelle horizontale.**

#### I

#### 1. *Suspensions à la durée.*

Elles sont exercées aux montants et aux échelons avec les 3<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup>, 1<sup>re</sup> et 4<sup>e</sup> prises (positions des mains). Autant d'élèves que la place le permet se suspendent à la fois, et l'on aura égard à celui qui reste le plus longtemps suspendu.

#### 2. *Se tirer en haut.*

- a) Avec la 1<sup>re</sup> prise aux échelons d'une échelle.
- b) Avec la 3<sup>e</sup> prise aux échelons d'une échelle et aux échelons des deux échelles.
- c) Le même exercice avec la 2<sup>e</sup> prise.

- d) Avec la 3<sup>e</sup> prise aux montants.
- e) Le même exercice, avec la 2<sup>e</sup> prise.
- f) Avec la 1<sup>re</sup> prise aux deux montants d'une échelle (suspension transversale).
- g) Le même exercice aux montants intérieurs des deux échelles.

3. Marcher et balancer en avant et en arrière, avec la 1<sup>re</sup> prise, aux deux montants d'une échelle. On marche alternativement de la main gauche et de la droite.

4. Le même exercice, avec la 4<sup>e</sup> prise, aux montants intérieurs des deux échelles.

## II

5. Marcher au côté intérieur d'un montant avec la 2<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup> prises ; ici les mains doivent passer entre les échelons.

Cet exercice se pratique d'abord du côté droit ou gauche seulement, puis aussi à droite et à gauche, aller et retour.

6. Marcher avec la 4<sup>e</sup> prise aux côtés intérieurs des deux montants d'une échelle en avant et en arrière. Les mains passent entre les échelons.

7. Le même exercice en balançant latéralement.

8. Marcher avec la 1<sup>re</sup> prise aux côtés intérieurs des montants intérieurs des deux échelles, en avant et en arrière.

9. Le même exercice en balançant latéralement.

10. Marcher avec la 1<sup>re</sup> prise à un montant, où la main, à l'intérieur du montant, passe entre les échelons.

D'abord en avant ou en arrière seulement, puis en avant et en arrière sans interruption.

### III

\* 11. *Suspension couchée en avant.*

a) Avec la 2<sup>e</sup> prise au montant extérieur d'une échelle.

b) Avec la 1<sup>re</sup> prise aux échelons d'une échelle et suspension par les genoux au montant intérieur de l'autre échelle.

\* 12. Marcher dans la suspension couchée du n<sup>o</sup> 11.

\* 13. Exercice 11 et 12, les jambes suspendues par les talons.

\* 14. Suspension couchée en avant, avec la 2<sup>e</sup> prise, à un montant, et suspension par les genoux à l'autre montant de la même échelle. Marcher dans cette suspension.

\* 15. Suspension couchée en avant avec la 1<sup>re</sup> prise aux deux montants d'une échelle, et suspension par les genoux aux échelons de la même échelle. — Aussi en marchant.

\* 16. Suspension couchée en avant par les genoux ou par les talons écartés, aux côtés extérieurs des montants d'une échelle, avec la 2<sup>e</sup> prise aux échelons, ou avec la 1<sup>re</sup> prise aux montants. — Aussi en marchant.

\* 17. Suspension couchée en avant par les genoux écartés au côté extérieur des deux montants intérieurs, avec la 2<sup>e</sup> prise aux échelons des deux échelles et avec la 4<sup>e</sup> et 1<sup>re</sup> prises aux montants intérieurs des deux échelles. — Aussi en marchant.

Dans ces exercices, les bras peuvent se trouver dans la suspension tendue ou fléchie.

#### IV

18. *Suspension latérale dans les coudes.* — Les bras tendus en avant sur un montant d'une échelle. — Marcher à droite et à gauche dans cette suspension.

19. Suspension dans le coude gauche (ou droit) au côté extérieur d'un montant et 1<sup>re</sup> prise de la main droite (ou gauche) à l'autre montant de la même échelle ; aussi avec la 2<sup>e</sup> prise de la main droite (ou gauche) aux échelons. — Marcher dans ces suspensions.

20. Suspension dans les coudes aux côtés extérieurs des montants d'une échelle. — Essayer de marcher en avant et en arrière.

21. Suspension dans les coudes aux montants intérieurs des deux échelles, en étendant les bras de côté.

22. Suspension sous les bras à un montant d'une échelle, les bras tendus en avant. — Marcher dans cette suspension.

23. Suspension sous les bras aux montants intérieurs des deux échelles, les bras étendus de côté. — Faire des essais pour marcher.

Les suspensions dans les coudes et sous les bras seront ensuite exercées alternativement comme suspensions à la durée.

V

\* 24. Passer les pieds par-dessus la tête (culbuter), avec la 2<sup>e</sup> prise, aux échelons des échelles rapprochées.

a) De la station à la station, les échelles étant placées bas.

b) De la suspension à la station, les échelles étant placées plus haut, c'est-à-dire sauter en bas à la station. Au commandement : *Un !* passer les pieds par-dessus la tête ; à *Deux !* sauter en bas. On peut rester plus ou moins longtemps dans la suspension.

c) De la suspension passer et repasser en avant. On peut passer et repasser plusieurs fois de suite. Au commandement : *Un !* passer en arrière ; à *Deux !* repasser en avant.

\* 25. Le même exercice avec la 1<sup>re</sup> prise aux deux montants intérieurs des deux échelles.

\* 26. Le même exercice avec la 4<sup>e</sup> prise aux deux montants intérieurs des deux échelles.

\* 27. Le même exercice avec la 1<sup>re</sup> prise aux deux montants d'une échelle. Les genoux sont attirés au corps, et le passage entre les bras doit se faire sans toucher ni l'échelle ni les bras.

\* 28. Le même exercice avec la 2<sup>e</sup> prise à un montant d'une échelle.

\* 29. Le même exercice avec la 2<sup>e</sup> prise aux échelons d'une échelle.

\* 30. Le même exercice avec la 1<sup>re</sup> prise aux échelons d'une échelle.

## VI

\* 31. Suspension avec la 2<sup>e</sup> prise aux échelons des deux échelles, puis passer les pieds par-dessus la tête à la suspension couchée — *suspension de natation* — avec suspension des pieds aux deux montants intérieurs des échelles ; aussi avec suspension des pieds aux échelons.

\* 32. Le même exercice avec la 1<sup>re</sup> prise aux deux montants intérieurs des échelles.

\* 33. Le même exercice avec la 4<sup>e</sup> prise aux deux montants intérieurs des échelles.

\* 34. Le même exercice avec la 2<sup>e</sup> prise aux échelons d'une échelle ; dans ce cas, les pieds passent entre les bras à la suspension des pieds aux échelons de la même échelle.

On peut encore pratiquer, comme suspensions couchées latérales, les suspensions suivantes :

\* 35. Suspension avec la 2<sup>e</sup> prise au côté intérieur d'un montant et avec suspension des pieds à l'autre montant de la même échelle.

\* 36. Suspension avec la 2<sup>e</sup> prise au côté intérieur d'un montant extérieur d'une échelle, et suspension des pieds au montant intérieur de l'autre échelle.

\* 37. Suspension avec la 1<sup>re</sup> prise aux échelons d'une échelle et suspension des pieds au montant intérieur ou extérieur de l'autre échelle. Ou aussi avec suspension des pieds au montant de la même échelle.

\* 38. Suspension et passer les pieds par-dessus la tête dans la suspension tendue en arrière. — A exercer à la durée.

## VII

39. Marcher avec la 2<sup>e</sup> prise au côté extérieur d'un montant vers la droite et la gauche, en portant la main aussi loin que possible; sans et avec balancement latéral.

40. Le même exercice avec la 3<sup>e</sup> prise.

41. Marcher avec la 1<sup>re</sup> prise aux échelons d'une échelle vers la droite et vers la gauche; dans ce cas, une main se porte aussi loin que possible et l'autre suit, de manière que cette dernière saisit chaque fois l'échelon le plus rapproché de celui de l'autre main. Le corps suit le mouvement de la main par un balancement latéral.

42. Le même exercice avec la 4<sup>e</sup> prise.

43. Marcher avec la 2<sup>e</sup> prise au côté intérieur d'un montant ; ici l'une des mains, en passant entre les échelons, se porte le plus loin possible et l'autre la suit ; le corps avance par un balancement latéral.

44. Le même exercice avec la 3<sup>e</sup> prise au côté intérieur d'un montant.

### VIII

45. Marcher par saccades avec la 1<sup>re</sup> prise aux montants d'une échelle, en balançant en avant et en arrière.

a) Marcher par saccades en avant à chaque balancement en avant.

b) Marcher par saccades en arrière à chaque balancement en arrière.

Le corps est lancé en avant par une secousse des deux bras.

46. Le même exercice avec la 4<sup>e</sup> prise, aux montants intérieurs des deux échelles.

47. Marcher par saccades avec la 2<sup>e</sup> prise au montant extérieur d'une échelle vers la droite et la gauche, en balançant en avant et en arrière. Se lancer en avant :

a) En se balançant en arrière.

b) En se balançant en avant.

c) En se balançant en avant et en se balançant en arrière.

48. Marcher par saccades en avant et en arrière, sans balancer, avec la 1<sup>re</sup> prise aux deux montants d'une échelle.

Pour faciliter les commençants, on leur permettra de lancer les genoux vers le haut, mais plus tard l'exercice devra être exécuté les jambes tendues et fermées.

49. Le même exercice avec la 2<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup> prises vers la droite et la gauche, au montant extérieur d'une échelle.

50. Le même exercice en avant et en arrière, avec la 4<sup>e</sup> prise, aux montants intérieurs des deux échelles.

---

#### **B. Exercices de suspension au reck.**

Le reck est une barre horizontale, reposant dans deux montants d'une dimension de 6 pouces carrés, éloignés de 6 à 7 pieds, plantés en terre à une profondeur de 3 à 4 pieds et bien consolidés. Un moyen de rendre les montants solides est le suivant : Au lieu de les planter en terre, on place dans la terre des pierres de taille au milieu desquelles on a percé des trous carrés de la dimension des montants qui y sont placés. Cet arrangement est nouveau et recommandable, car il offre les avantages suivants : Les montants sont solides, en les renouvelant, on n'a pas besoin de remuer le sol ; ils ne pourrissent pas si vite, et ceux de la place en plein air peuvent être réduits en hiver, et par conséquent conservés plus longtemps. Dans la salle, on peut les fixer en bas dans une sablière et au plafond à une poutre.

De 5 en 5 pouces, ils sont pourvus de trous pour y passer la barre. Le trou le plus bas est à 3 pieds du sol ; le plus haut doit être assez élevé pour que l'on puisse placer la barre à la hauteur nécessaire aux exercices de suspension de chaque élève. A l'un des montants, les trous sont ronds et à l'autre carrés, formes que les deux bouts de la barre doivent aussi avoir ; la barre épaisse de  $1\frac{1}{2}$  pouce doit être bien ronde et unie. La barre est fixée par le bout carré au moyen d'une cheville en fer qui traverse le montant et la barre. Dans les sociétés de gymnastique l'on se sert maintenant de préférence de barres de fer.

Si plusieurs montants sont élevés les uns à côté des autres, le reck sert aussi à des exercices d'ensemble très-jolis. Les montants intérieurs peuvent toujours servir à double, de sorte que pour quatre recks, par exemple, il ne faut que cinq montants.

Les exercices au reck ne consistent pas seulement en des exercices de suspension, mais aussi en des exercices d'appui et des exercices mixtes, c'est-à-dire des exercices dans lesquels sont combinés la suspension et l'appui. Ces derniers exercices, développés à une grande adresse, seront traités dans une partie à part : la partie présente ne contenant que des exercices de suspension et des exercices exécutés dans la suspension.

Pour ces exercices, les élèves sont divisés en autant de rangs qu'il y a de recks ; les rangs sont placés en colonne et les élèves en files, en faisant front aux recks ; à chaque

reck s'exerce une file. Le premier rang s'avance au commandement pour exécuter l'exercice et ensuite il se retire ; chaque élève passe à côté de sa file derrière la colonne et le rang suivant s'avance pour l'exercice , etc. Si deux élèves peuvent exécuter un exercice à un même reck, deux rangs s'avancent à la fois.

Une quantité d'exercices qui peuvent y être pratiqués ont déjà été traités à l'échelle horizontale. Nous jugeons à propos de répéter ici les plus importants , tout en y ajoutant de nouveaux.

## I

1. *Balancer en avant et en arrière dans la suspension latérale, avec la 2<sup>e</sup> prise.*

*Premier (2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, etc.) rang à la station latérale, en avant ! — Marche !*

*Saut à la suspension , avec la 2<sup>e</sup> prise ! — Un ! Dix balancements (en commençant en avant) et au dixième balancement, sauter en arrière à bas ! — Marche !*

*Vingt balancements (en commençant en avant) et au dernier balancement, sauter en arrière à bas ! — Marche !*

2. *Le même exercice comme balancement en sens inverse.* Les pairs commencent à balancer en avant, les impairs en arrière, ou l'inverse.

3. *Balancer en avant et en arrière dans la suspension latérale, avec la 2<sup>e</sup> prise d'une main et la 3<sup>e</sup> de l'autre.*

a) La main droite avec la 2<sup>e</sup> prise et la gauche avec la 3<sup>e</sup>.

b) La main gauche avec la 2<sup>e</sup> prise et la droite avec la 3<sup>e</sup>.

Quant au reste, comme 1 et 2.

4. *Balancer en avant et en arrière dans la suspension latérale, avec la 3<sup>e</sup> prise.*

Comme 1 et 2.

## II

5. *Se tirer en haut dans la suspension latérale.*

a) Avec la 3<sup>e</sup> prise.

b) Avec la 2<sup>e</sup> prise.

c) Avec prise différente de chaque main.

Se tirer en haut en quatre temps et descendre en quatre temps.

Se tirer en haut en deux temps et descendre en deux temps.

Se tirer en haut en deux temps et descendre en un temps.

Se tirer en haut en un temps et descendre en deux temps.

Se tirer en haut en un temps et descendre en un temps.

6. *Se tirer en haut dans la suspension transversale, avec la 1<sup>re</sup> prise.*

Se tirer en haut jusqu'à l'attouchement de la barre avec l'épaule. — *Toucher de l'épaule.* Toucher la barre seulement de l'épaule gauche ou seulement de la droite, plusieurs fois successivement.

Toucher la barre une fois de l'épaule gauche et une fois de la droite, alternativement. Toucher la barre deux (ou plusieurs) fois de l'épaule gauche et de la droite, alternativement.

Les exercices 5 et 6 doivent être beaucoup exercés et peuvent aussi être pratiqués au défi.

\* 7. *De la station transversale, passer dans la suspension couchée transversale.*

Dans la station transversale avec la 1<sup>re</sup> prise on lance une jambe sur la barre et l'élève se suspend solidement par un genou et par les deux mains, la jambe libre le long de la barre.

Il s'exerce comme suit :

Suspension couchée à gauche (jambe gauche) sur le côté gauche de la barre.

Suspension couchée à gauche sur le côté droit de la barre.

Suspension à droite (jambe droite) sur le côté droit de la barre.

Suspension à droite sur le côté gauche de la barre.

Au commandement : *Un !* se suspendre ; au commandement : *Deux !* descendre à la station. Un élève par reck.

\* 8. *De la suspension transversale, passer dans la suspension couchée transversale.*

Comme l'exercice 7. Sur *Un !* suspension couchée, sur *Deux !* suspension transversale ; l'exercice est répété, et ainsi se suivent alternativement la suspension couchée transversale et la suspension transversale.

\* 9. *Suspension couchée transversale, par un genou et une main.*

Genou gauche et main gauche.

Genou droit et main droite.

Genou gauche et main droite.

Genou droit et main gauche.

### III

\* 10. *Suspension couchée latérale par un genou et les deux mains, de la station latérale à la suspension.*

a) Par le genou gauche, à gauche de la main gauche avec la 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> prises : *Un ! — Deux !* ou *En haut ! — En bas !*

b) Par le genou droit, à droite de la main droite. Comme a.

Puis à exercer alternativement à gauche et à droite, au commandement : *Gauche ! En bas ! — Droite ! En bas !* ou : *Un ! Deux ! — Trois ! Quatre !* jusqu'à *Douze* et plus.

c) Par le genou gauche, à droite de la main gauche ; cette main, immédiatement après l'élan de la jambe, se porte à gauche par-dessus celle-ci. Avec la 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> prises.

d) Par le genou droit, à gauche de la main droite. Avec la 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> prises.

e) Par le genou gauche, à droite de la main droite.

f) Par le genou droit, à gauche de la main gauche.

\* 11. *Suspension couchée latérale par un genou et les deux mains.*

De la suspension latérale à bras tendus, passer à la suspension couchée. — A exercer comme 10.

\* 12. *Balancer dans la suspension couchée latérale par un genou et les deux mains.*

\* 13. *Se tirer en haut dans cette suspension.*

14. *Suspension en avant par les avant-bras.*

En se tirant en haut, les avant-bras arrivent dans cette suspension de la manière suivante :

- a) En s'accrochant solidement par l'articulation des coudes.
- b) En restant dans toute leur longueur sur la barre que les mains saisissent solidement, les pouces en dedans.

15. *Suspension par un avant-bras, et des deux alternativement.*

- a) Suspension par le coude, la main de l'autre bras tient la barre avec la 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> prise.
- b) Suspension avec appui de l'avant-bras, comme 14 b, où la main tient la barre comme en a.
- c) Suspension par le coude, où l'avant-bras est appuyé sur la barre, l'autre bras est étendu de côté ou est appuyé sur la hanche.
- d) Suspension des deux bras alternativement, d'après a, b et c.

16. *Balancer en avant et en arrière, dans la suspension en avant par les avant-bras.*

Cet exercice s'exécute dans la suspension en appuyant les avant-bras sur la barre.

17. *Suspension en arrière par les avant-bras.*

On parvient dans cette suspension en faisant un demi-tour dans la suspension de l'exercice 15 a; à gauche, si l'on est suspendu par le bras droit, et à droite, si l'on est suspendu par le bras gauche. Dans cette suspension, les mains se trouvent sur la poitrine. Cet exercice se fait aussi avec flexion des reins.

18. *Balancer en avant et en arrière dans la suspension en arrière par les avant-bras.*

## V

\* 19. *Suspension couchée latérale depuis la suspension latérale.*

Avec la 2<sup>e</sup> prise (aussi avec la 3<sup>e</sup>), les jambes sont attirées vers la barre de manière qu'elles reposent entre les bras avec les pointes des pieds contre la barre.

\* 20. *Suspension couchée latérale par les deux genoux et les deux mains.*

L'exercice est d'abord exécuté depuis la station, avec la 2<sup>e</sup> prise, et ensuite, comme plus difficile, depuis la suspension latérale avec la 2<sup>e</sup> prise.

a) Suspension, le genou gauche à côté de la main gauche et le genou droit à côté de la main droite.

La suspension par un genou d'abord, et après seulement on portera l'autre genou sur la barre pour arriver dans la suspension par les deux genoux, aux commandements : **Gauche** (Droite)! — **Droite** (Gauche)!

Ensuite on lance simultanément les deux genoux sur la barre en passant à jambes écartées par dessous la barre.

- b) Suspension, un genou entre les mains et l'autre en dehors.
- c) Suspension, les deux genoux entre les mains. Les pieds, comme pour la culbute, passent entre les bras par dessous la barre et sans la toucher.
- d) Suspension, les deux genoux en dehors des mains. Puis alterner la suspension à gauche à côté des mains avec celle à droite, avec élan.

\* 21. *Suspension couchée latérale par les deux mains et les pieds. — Le nid.*

- a) Comme à 19, on attire les jambes, et on appuie les pointes des pieds contre la barre; le corps passe entre les bras et la barre dans la suspension par les pieds, les reins fortement fléchis. Avec la 2<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup> prises.
- b) Les pieds passent entre les bras et viennent s'appuyer en dehors des mains contre la barre.

\* 22. *Suspension latérale d'équilibre en avant.*

De la suspension latérale 19, les jambes s'étendent verticalement en haut, sans toucher la barre. L'exercice peut aussi se faire immédiatement de la suspension latérale. On peut aussi se tirer en haut dans cette suspension.

\* 23. *Suspension latérale d'équilibre en arrière.*

Les jambes passent entre les bras, comme dans la culbute, et ensuite elles sont étendues verticalement en haut, de manière que le dos est tourné contre la barre sans la toucher. Se tirer en haut dans cette suspension.

\* 24. *Suspension transversale d'équilibre.*

Avec la 1<sup>re</sup> prise des mains dans la suspension transversale, les jambes sont étendues en haut des deux côtés de la barre. Se tirer en haut dans cette suspension.

VI

25. *Suspension en avant sous les bras.*

Les deux bras sont étendus horizontalement droit en avant ou obliquement en avant.

26. *Suspension sous un bras et sous les deux bras alternativement.*

- a) Suspension par un bras; la main de l'autre bras saisit la barre.
- b) Suspension latérale, le bras libre est étendu horizontalement ou appuyé sur la hanche.

Cette suspension se pratique alternativement des deux bras et de la manière suivante :

De la suspension sous le bras droit, revenir dans la suspension latérale à bras tendus, et par la traction du corps en haut arriver à la suspension sous le bras gauche, et l'inverse. Ou : De la suspension latérale sous le bras droit, passer par un demi-tour à la suspension sous le bras gauche, et l'inverse.

27. *Suspension en arrière sous les deux bras.*

De la suspension 26 *a*, passer par un demi-tour à la suspension en arrière ; les bras sont placés dans toute leur longueur sur la barre et les mains la saisissent.

28. *Changement de la suspension latérale avec la suspension par les avant-bras et avec celle sous les bras.*

De la suspension latérale à bras tendus avec la 2<sup>e</sup> prise, passer, en se tirant en haut, dans la suspension par les deux avant-bras, et revenir à la suspension latérale ; plusieurs fois de suite en alternant.

Puis de la suspension à bras tendus, passer dans la suspension sous les deux bras.

29. *Changement de prise.*

Changement prompt d'une prise avec une autre en se tirant en haut, dans la suspension latérale.

a) Passer de la 2<sup>e</sup> prise à la 3<sup>e</sup>, et l'inverse.

b) Passer de la 2<sup>e</sup> (3<sup>e</sup>) prise à la prise différente pour les deux mains, et l'inverse.

c) Passer d'une prise différente pour les deux mains à la prise inverse.

VII

30. *Suspension forcée (à bras fléchis) à la durée, avec la 2<sup>e</sup>, la 3<sup>e</sup> prise, et une prise différente pour les deux mains.*

31. *Dans cette suspension, balancer en avant et en arrière.*

32. *Suspension latérale avec la 4<sup>e</sup> prise.*

Station latérale en arrière. En sautant depuis le sol, l'on parvient dans la suspension latérale.

33. De la suspension en arrière, avec la 4<sup>e</sup> prise, en lâchant une main et en faisant une demi-rotation, passer dans la suspension en avant avec la 2<sup>e</sup> prise.

\* 34. *Culbuter à la suspension en arrière.*

a) De la station latérale, avec la 2<sup>e</sup> (3<sup>e</sup>) prise.

b) De la suspension latérale, avec la 2<sup>e</sup> (3<sup>e</sup>) prise.

De la suspension, sauter à la station; puis culbuter en sens inverse pour revenir à la station ou à la suspension.

Cet exercice plusieurs fois de suite.

\* 35. *Culbuter à la suspension en arrière, lâcher une main et rotation entière à la suspension latérale en avant.*

Cet exercice plusieurs fois répété; une fois en lâchant la main gauche et l'autre fois en lâchant la main droite.

VIII

\* 36. *Suspension par les jarrets.*

Etant suspendu solidement par les jarrets, le corps se trouve perpendiculaire au reck et les mains étendues vers le sol. On parvient dans cette suspension par l'exercice 20. A exercer d'abord au reck placé bas et avec l'assistance du maître qui tiendra l'élève par les jambes en les tirant légèrement vers le bas. — On retourne à la station en reprenant la barre et en passant dans la suspension couchée latérale, les genoux entre les mains.

\* 37. *Suspension par les jarrets en saisissant les pointes des pieds.*

Dans la suspension par les jarrets, en passant les mains par dessous la barre, l'on saisit avec la main gauche la pointe du pied gauche, et avec la droite celle du pied droit; l'on doit bien plier les reins et relever la tête.

\* 38. *Suspension par un jarret.*

- a) La jambe libre est placée sur la jambe en suspension.
- b) En saisissant la pointe du pied.
- c) Suspension libre.

\* 39. *Suspension par les deux jarrets alternativement.*

De la suspension par le jarret gauche, passer à celle par le jarret droit, et l'inverse. Dans cet exercice, la jambe libre peut être étendue verticalement en haut ou se trouver sous la barre ou au-dessus.

\* 40. *Balancer en avant et en arrière dans la suspension par les deux jarrets.* (Le maître aidera au commencement).

\* 41. *Sauter à bas depuis la suspension par les deux jarrets.*

Au moment où, en balançant en arrière, le corps se trouve dans la position horizontale, les jarrets lâchent la barre et l'on arrive dans la station latérale en arrière. Le maître assiste l'élève en plaçant la main gauche sur les jambes et en tenant l'élève avec la main droite par le bras gauche ou à la poitrine. Lorsque le saut doit se faire, le maître lâche la main gauche.

---

**C. Exercices de suspension aux perches obliques et perpendiculaires.**

La base de l'appareil des perches sur la place de gymnastique en plein air consiste en deux mâts élevés de 30 pieds au moins et éloignés d'autant l'un de l'autre; ils sont solidement plantés et reliés au milieu par une forte poutre transversale. Les parties supérieures des deux mâts dépassant la poutre transversale servent à obtenir une hauteur plus considérable pour grimper. C'est l'arrangement le plus simple de l'appareil.

Il peut aussi être organisé de la manière suivante : De chaque côté se trouvent deux mâts éloignés l'un de l'autre de 15 pouces. La poutre transversale est alors remplacée

par une échelle à montants très-forts. Le dernier arrangement est préférable parce que l'on peut établir un rang de perches de plus. A la poutre transversale ou aux montants de l'échelle, on fixe les perches ou autres engins obliques et perpendiculaires de suspension, de grimper et d'escalade :

1<sup>o</sup> *Perches perpendiculaires*, distancées de 15 pouces, pouvant être entourées de la main et étant fixées à la poutre ou aux montants de l'échelle. En bas, elles sont fixées dans une sablière.

2<sup>o</sup> *Perches obliques*. Aux deux côtés de la poutre ou aux deux côtés extérieurs des montants de l'échelle, l'on fixe au-dessus de chaque perche perpendiculaire une perche oblique. Les perches sont fixées en bas dans des sablières élevées d'environ 1  $\frac{1}{2}$  pied, parallèles à la poutre ou aux montants de l'échelle. Les perches obliques forment avec le sol un angle de 45 degrés. Au lieu d'ajuster les perches obliques dans la poutre ou dans les montants de l'échelle, on peut aussi les fixer à des crochets de fer. L'avantage de ce dernier arrangement consiste en ce que la poutre ou les montants de l'échelle n'ont pas besoin d'être percés de trop de trous et peuvent être plus facilement enlevées à l'approche de l'hiver. Chaque rang de perches peut comprendre 6, 8, 10 perches, selon le besoin.

3<sup>o</sup> *Echelles obliques*. Parallèlement aux perches obliques, l'on établit de chaque côté (ou seulement

d'un côté) deux échelles qui sont fixées en haut et en bas comme les perches. La distance des deux échelles est la même que celle des perches ; de même, la distance des montants d'une échelle est égale à la distance de deux perches. Les échelons sont distancés d'un pied, forts au moins d'un pouce et plutôt ovales ; les montants peuvent être hauts de 4 pouces et épais de  $1\frac{1}{2}$  pouce ; le côté supérieur doit être bien arrondi.

4<sup>o</sup> *Echelles perpendiculaires.* Dans le ou les rangs des perches perpendiculaires, on établit des échelles perpendiculaires dont le nombre correspond à celui des échelles obliques. Les échelles obliques et les perpendiculaires sont placées les unes par rapport aux autres comme les perches obliques et perpendiculaires.

Du reste, l'on peut encore appliquer à la poutre transversale ou aux montants de l'échelle, des cordes, des boucles et des recks volants.

Aux parties des mâts dépassant la poutre (ou les montants de l'échelle), l'on peut encore établir des perches perpendiculaires et des cordes.

Le bois de l'appareil devra être passé en couleur, et les perches, ainsi que les échelles, recevoir une couche de vernis.

Dans la salle de gymnastique, l'appareil des perches est établi de la même manière ; seulement la hauteur n'est

pas la même, et les montants de support n'ont pas besoin d'être aussi forts (5 pouces suffisent), et alors ils peuvent encore être utilisés pour grimper.

L'appareil des perches tout entier peut aussi être construit de manière à être démonté pour pouvoir servir sur la place en plein air et dans la salle.

L'appareil des perches est un engin des plus importants pour la gymnastique pédagogique; les exercices peuvent y être pratiqués d'une manière très-variée et devenir pour les élèves une occupation gymnastique agréable. L'appareil des perches est le seul engin où la plupart des élèves parviennent à une adresse satisfaisante, et qui trouve dans la vie une application fréquente; ce qui augmente encore de beaucoup son importance, c'est qu'on peut l'utiliser mieux qu'aucun autre engin pour les exercices d'ensemble.

Suivant la nature de l'exercice, 4 à 8 élèves peuvent être occupés simultanément à un rang de 8 perches; quant aux exercices commencés par un seul élève, on peut toujours faire avancer à la fois autant d'élèves qu'il y a de rangs de perches. Ces indications suffiront pour rendre le maître attentif sur la manière dont il doit diviser sa classe d'élèves pour ces exercices.

## I

1. *Suspension avec la 1<sup>re</sup> prise à deux perches obliques, les perches se trouvant devant celui qui exerce.* — **Suspension en avant.**

Au commandement : *Un !* les élèves sautent aussi haut que possible à la suspension et y restent tranquillement jusqu'au commandement : *Deux* (en bas) ! Les bras sont étendus et les jambes fermées. Il peut aussi être pratiqué à la durée comme défi , par exemple : Rester suspendu pendant que le maître compte vingt (30, 40, 50, 60, etc.) temps.

2. *Monter et descendre sans les pieds , à deux perches obliques.*

Faire quatre (6, 8, 10, etc.) brasses en haut et autant en bas.

3. *A deux perches obliques, avec la 1<sup>re</sup> prise, balancer en avant et en arrière dans la suspension en avant.*

Saut à la suspension , balancer une fois en avant , une fois en arrière et saut à bas. Puis balancer deux fois en avant, deux fois en arrière, et au deuxième balancement en arrière, sauter à bas. Ensuite balancer trois (et plus de) fois en avant et en arrière, et à chaque dernier balancement en arrière, sauter à bas. Il faut veiller à ce que tous sautent également haut, balancent en cadence et sautent à bas sur la pointe des pieds.

4. *A deux perches obliques, balancer latéralement dans la suspension en avant avec la 1<sup>re</sup> prise. Saut à la suspension ! — Un ! Deux balancements (et plus) à gauche et autant à droite ! — Marche !*

5. *Le même exercice en montant et en descendant.*

Huit balancements (ou plus) et marcher sur place. Si la marche sur place va bien, on fera exécuter : Quatre balancements (ou plus) en montant et autant en descendant. Deux balancements (ou plus) sur place et autant en montant et en descendant alternativement.

## II

6. *Suspension en avant à deux perches obliques avec la 4<sup>e</sup> prise.*

7. *Monter et descendre sans les pieds, avec la 4<sup>e</sup> prise, à deux perches obliques, dans la suspension en avant.*

A exercer comme l'exercice 2.

8. *Dans la suspension en avant et avec la 4<sup>e</sup> prise, balancer en avant et en arrière à deux perches obliques.*

A pratiquer comme l'exercice 3.

9. *Dans la suspension en avant et avec la 4<sup>e</sup> prise, balancer de côté à deux perches obliques.*

Comme l'exercice 4.

10. *Le même exercice en montant et en descendant.*

Comme l'exercice 5.

## III

11. *Suspension en arrière à deux perches obliques avec la 1<sup>re</sup> prise.*

12. *Monter et descendre dans cette suspension.*

Comme en 2.

13. *Dans la suspension en arrière à deux perches obliques avec la 1<sup>re</sup> prise, balancer en avant et en arrière.*

14. *Dans la suspension en arrière et avec la 1<sup>re</sup> prise, balancer latéralement.*

15. *Le même exercice en montant et en descendant.*

#### IV

16. *Suspension en arrière à deux perches obliques, avec la 4<sup>e</sup> prise.*

17. *Monter et descendre dans cette suspension.*

*Comme en 2.*

18. *Dans la suspension en arrière à deux perches obliques et avec la 4<sup>e</sup> prise, balancer en avant et en arrière.*

19. *Même exercice et, en balançant en arrière, sauter à bas derrière la sablière.*

20. *Dans la suspension en arrière à deux perches obliques et avec la 4<sup>e</sup> prise, balancer latéralement.*

21. *Le même exercice en montant et en descendant.*

#### V

22. *Dans la suspension en avant, se mouvoir du côté droit et du côté gauche avec la 1<sup>er</sup> prise au rang des perches obliques.*

a) *La main qui est ramenée saisit chaque fois la perche sous la main qui garde la prise ; alors celle-ci passe promptement à la perche suivante.*

- b) La main qui est ramenée passe à la 2<sup>e</sup> de trois perches ; alors l'autre main passe promptement à la troisième, de gauche à droite et de droite à gauche, jusqu'au bout du rang des perches.
- c) L'on ne marche qu'à trois perches, de manière que tantôt la main gauche tantôt la main droite rejoint l'autre à la perche du milieu et que l'élève se meut latéralement tantôt à gauche tantôt à droite. Cet exercice peut aussi être exécuté dans le rythme du pas chassé.

23. *Les exercices a et b, en balançant latéralement.*

24. *Dans la suspension en arrière et avec la 1<sup>re</sup> prise, marcher du côté droit et du côté gauche au rang des perches obliques.*

A pratiquer comme l'exercice 22.

25. *Le même exercice en balançant de côté.*

Comme l'exercice 22, a et b.

## VI

26. *Suspension avec la 1<sup>re</sup> prise à deux perches perpendiculaires.*

27. *Monter et descendre avec la 1<sup>re</sup> prise à deux perches perpendiculaires.*

28. *Suspension à deux perches perpendiculaires, avec la 1<sup>re</sup> prise, et balancer en avant et en arrière.*

## VII

29. *Suspension en avant à deux perches obliques, une main avec la 1<sup>re</sup> prise et l'autre avec la 4<sup>e</sup>.*

30. *Dans cette suspension, monter et descendre.*

31. *Suspension en arrière à deux perches obliques, une main avec la 1<sup>re</sup> prise et l'autre avec la 4<sup>e</sup>.*

32. *Dans les suspensions 29 et 31, balancer latéralement.*

33. *Dans les suspensions 29 et 31, marcher sur place, et monter et descendre en balançant latéralement.*

34. *Dans les suspensions 29 et 31, balancer en avant et en arrière.*

## VIII

35. *Marcher en tournant et en balançant latéralement au rang des perches obliques, une main avec la 1<sup>re</sup> prise et l'autre avec la 4<sup>e</sup>.*

La main avec la 1<sup>re</sup> prise se porte plus loin et prend la 4<sup>e</sup> prise, tandis que le corps fait un demi-tour, de sorte que la main avec la 4<sup>e</sup> prise arrive par cette rotation à la 1<sup>re</sup> prise. Par la rotation inverse, la suspension en arrière est suivie de celle en avant et la suspension en avant est suivie de celle en arrière. L'exercice se fait dans le sens horizontal, latéralement à gauche et à droite.

36. *Marcher en tournant, les deux mains avec la 1<sup>re</sup> prise, au rang des perches obliques.*

Ici les demi-tours ne sont pas des rotations toujours en sens inverse, mais une rotation toujours dans la même direction, seulement à gauche ou seulement à droite. — *Rotation cylindrique.*

37. *Suspension avec la 1<sup>re</sup> prise à une perche oblique.*

a) La main droite au-dessus de la gauche.

b) La gauche au-dessus de la droite.

38. *Monter et descendre dans cette suspension.*

a) En ramenant une main.

b) Une main passant par dessus l'autre.

## IX

39. *Suspension forcée en avant avec la 1<sup>re</sup> prise, à deux perches obliques.*

40. *Monter et descendre dans cette suspension.*

41. *Suspension forcée avec la 1<sup>re</sup> prise à deux perches perpendiculaires.*

42. *Monter et descendre dans cette suspension.*

43. *Suspension avec la 2<sup>e</sup> prise à une perche oblique, un bras dans la suspension tendue, l'autre dans la suspension forcée.*

44. *Marcher dans cette suspension.*

Cela peut se faire :

a) De côté, en montant et en descendant à une perche oblique.

b) En avant et en arrière, au rang des perches obliques.

X

45. *Se tirer en haut, avec la 1<sup>re</sup> prise, dans la suspension en avant.*

- a) A deux perches obliques.
- b) A une perche oblique.

46. *Monter et descendre dans la suspension forcée en avant, avec la 1<sup>re</sup> prise.*

- a) A deux perches obliques.
- b) A une perche oblique.

47. *Dans la suspension en avant, monter et descendre obliquement au rang des perches obliques avec la 1<sup>re</sup> prise.*

- a) Monter latéralement à droite et descendre latéralement à gauche.
- b) Monter latéralement à gauche et descendre latéralement à droite.

En montant, la main libre saisit la perche au-dessus de la main gardant prise, et en descendant, au-dessous.

48. *Le même exercice en balançant latéralement.*

XI

49. *Monter et descendre par saccades à deux perches obliques, avec la 1<sup>re</sup> prise. Les deux mains se portent simultanément plus loin par une secousse des bras tendus.*

50. *Monter et descendre par saccades en balançant en avant et en arrière, à deux perches obliques, avec la 1<sup>re</sup> prise.*

La secousse se fait toujours au balancement en arrière ; on descend de même au balancement en arrière.

51. *Monter et descendre par saccades à deux perches perpendiculaires.*

52. *Monter et descendre par saccades à deux perches perpendiculaires, en balançant en avant et en arrière.*

Si l'on peut disposer de deux rangs de perches perpendiculaires, on peut y pratiquer les exercices suivants :

## XII

53. *Marcher en avant et en arrière horizontalement entre les perches perpendiculaires des deux rangées.*

Cet exercice se fait ensuite en ramenant une main, en la portant plus loin et en sautant une perche.

54. *Monter et descendre obliquement entre les deux rangées des perches perpendiculaires.*

55. *Marcher en avant et en arrière en balançant en avant et en arrière entre les deux rangées des perches perpendiculaires.*

En ramenant une main, en portant une main en avant et en sautant une perche.

56. *Monter et descendre en balançant en avant et en arrière entre les deux rangées des perches perpendiculaires. Comme 55.*

Tous les exercices de marche en suspension aux perches obliques et perpendiculaires doivent être portés à une adresse telle que les élèves peuvent arriver à toutes les hauteurs des perches. « Cet appareil, » dit *Spiess*, « se prête à bien des exercices de défi. » Si une pareille adresse est atteinte, on peut faire monter les élèves aux perches perpendiculaires et descendre aux obliques, et vice-versâ.

### XIII

\* 57. *Culbuter en avant et en arrière à deux perches obliques avec la 1<sup>re</sup> prise.*

- a) De la station à la station.
- b) De la station à la suspension, ensuite lâcher les mains pour sauter à bas.
- c) De la suspension à la suspension, lâcher les mains et sauter à bas.
- d) De la suspension à la suspension, et repasser les pieds par dessus la tête en avant.

\* 58. *Le même exercice avec la 4<sup>e</sup> prise.*

\* 59. *Culbuter en avant et en arrière à deux perches obliques avec la 1<sup>re</sup> prise, dans la station en arrière et la suspension en arrière.*

A pratiquer comme l'exercice 57.

\* 60. *Le même exercice avec la 4<sup>e</sup> prise.*

\* 61. *Culbuter à la suspension couchée (suspension de natation) avec la 1<sup>re</sup> prise, à deux perches obliques dans la station en avant et la suspension en avant.*

\* 62. *Le même exercice avec la 4<sup>e</sup> prise.*

\* 63. *A deux perches obliques, dans la station en arrière et la suspension en arrière, avec la 1<sup>re</sup> prise, culbuter à la suspension couchée.*

\* 64. *Le même exercice avec la 4<sup>e</sup> prise.*

Les exercices aux échelles obliques et perpendiculaires peuvent être à peu près les mêmes que ceux qui se font aux perches obliques et perpendiculaires et aux échelles horizontales ; nous jugeons superflu de les mentionner ici.

## Exercices d'appui.

### A. Exercices aux parallèles.

Il s'agit d'abord de répéter les exercices du premier degré dans le but d'arriver à une exécution parfaite. C'est seulement après que l'on passera aux exercices suivants.

#### I

1. *Marcher en avant et en arrière, alternativement.*

Quatre (6, 8, 10, etc.) pas en avant alternativement avec autant de pas en arrière. Pour cet exercice, 4-6 élèves peuvent entrer à la fois dans les parallèles.

\* 2. *Appui tendu alternativement avec le siège à cheval derrière la main.*

De l'appui tendu, on lance une jambe en arrière en arc au siège à cheval, et vice-versâ. *Appui tendu! — Un!*

*Siège à cheval à droite* (ou à gauche)! — **Deux!** *Appui tendu!* — **Un!** etc. Puis à droite et à gauche alternativement, aux commandements: **Droite!** — **Un!** (appui) **Gauche!** — **Un!** Ce changement s'exécute aussi en comptant; sur les nombres impairs on passe à l'appui et sur les pairs au siège à cheval.

\* 3. *Changement de siège.*

Du siège à cheval derrière une main, passer dans celui derrière l'autre main. Cet exercice s'exécute

- a) Avec balancement intermédiaire, en trois ou en deux temps.
- b) Sans balancement intermédiaire, en un temps.

\* 4. *Changement de siège.*

Du siège à cheval devant la main, passer au siège à cheval derrière la même main. — *Demi-lune.*

- a) Avec balancement intermédiaire.
- b) Sans balancement intermédiaire; dans ce cas, l'une des jambes est lancée au siège à cheval, pendant que l'autre reste tranquille.

\* 5. *Changement de siège.*

Du siège à cheval devant une main, passer à celui derrière l'autre main. — *Le serpent.*

Avec ou sans balancement intermédiaire.

II

6. *Appui tendu avec la 4<sup>e</sup> prise.*

Cet exercice se fera en sautant plusieurs fois de suite à l'appui tendu. Dans cet appui, les pouces se trouvent en dehors et les doigts en dedans.

7. *Changement de prise ; de la 4<sup>e</sup> prise, passer à la première et vice-versâ, alternativement des deux mains.*

\* 8. *Appui couché en avant à bras tendus.*

a) Du siège écarté devant les mains, lancer les jambes en arrière et, en les tenant tendues et écartées, poser les pieds par le côté intérieur sur les barres. Pour répéter cet exercice, on retourne dans le siège écarté.

b) De l'appui tendu, balancer en avant et en arrière et appui couché. Continuer jusqu'à dix et plus de balancements.

\* 9. *Appui couché en avant et lever les jambes et les mains.*

a) Lever la main droite (ou la gauche); celle-ci est étendue horizontalement en avant, ou de côté, ou aussi appuyée sur la hanche.

b) Lever les deux mains alternativement.

c) Lever la jambe droite (ou la gauche).

d) Lever les deux jambes alternativement.

e) Lever la main droite (ou la gauche) et simultanément la jambe gauche (ou la droite).

\* 10. *Dans l'appui couché en avant, flexion et extension des bras. Flexion et extension continues des coudes.*

\* 11. *Marcher dans l'appui couché en avant.*

a) *Marcher sur place.*

b) *Marcher des mains en avant et en arrière et glisser les pieds, et marcher des mains et des pieds. En marchant en arrière, glisser ou marcher des pieds et suivre des mains en marchant.*

Après tous ces exercices d'appui couché, retourner à la station dans les parallèles par un balancement en arrière ou en avant ou sans balancement.

### III

12. *Appui tendu et baisser les bras à l'appui sur les avant-bras et relever ceux-ci pour revenir à l'appui tendu. Changement de l'appui tendu avec celui sur les avant-bras.*

a) *Changement d'un bras, à droite ou à gauche seulement.*

b) *Changement des deux bras alternativement. Au commandement : Un ! baisser le bras gauche, sur Deux ! le relever, sur Trois ! baisser le bras droit, sur Quatre ! le relever. Ou sur Un ! et Deux ! baisser les deux bras, et sur Trois ! et Quatre ! les relever.*

13. *Balancer en avant et en arrière dans l'appui sur les avant-bras.*

On fera d'abord peu de balancements, ensuite jusqu'à vingt et plus; au commencement jusqu'à la hauteur des barres seulement, ensuite (\*) plus haut.

\* 14. *Dans l'appui sur les avant-bras, balancer en avant et en arrière au siège écarté devant et derrière les mains.*

Balancer et au premier (2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, etc.) balancement en avant, passer au siège écarté devant les mains. De ce siège écarté, répéter l'exercice. Balancer et passer au siège écarté devant et derrière les mains, alternativement. Siège écarté à chaque balancement ou à chaque second, troisième ou quatrième balancement.

\* 15. *Balancer dans l'appui tendu en écartant les jambes quand celles-ci se trouvent au-dessus des barres.*

- a) Ecarter à chaque balancement en avant ou à chaque premier (ou dernier) de deux (3, 4, etc.) balancements en avant.
- b) Ecarter à chaque balancement en arrière et ensuite comme en a.
- c) Ecarter à chaque balancement en avant et en arrière.
- d) Deux (3, 4, etc.) balancements en écartant, alternativement avec deux (3, 4, etc.) balancements sans écarter.

IV

\* 16. *Appui couché en arrière.*

a) Du siège écarté derrière les mains, balancer en avant et passer dans l'appui couché sur le côté extérieur des pieds.

b) De l'appui tendu, balancer en arrière, en avant et appui couché.

\* 17. *Appui couché en arrière et lever les mains et les jambes.* Comme dans l'exercice 9.

\* 18. *Dans l'appui couché en arrière, fléchir et étendre les bras.* Flexion et extension continues des coudes.

\* 19. *Sautiller sur place et en avant dans l'appui couché en avant.*

\* 20. *Changement d'appui couché.*

De l'appui couché en arrière, passer par un balancement en avant dans l'appui couché en avant, et vice-versâ.

a) Appui couché à chaque balancement.

b) Appui couché à chaque troisième (5<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup>, etc.) balancement.

Dans tous ces exercices, revenir à la station dans les parallèles par un balancement en arrière ou sans balancement.

V

21. *Dans l'appui tendu, sautiller sur place, en avant et en arrière.*

Quatre sautillements (ou plus) sur place, dans l'appui ; sauter à bas dans les parallèles, faire quatre pas (ou plus) en avant, et continuer ainsi.

Quatre sautillements (ou plus) en avant (ou en arrière) dans l'appui, et quatre pas (ou plus) en avant (en arrière) et continuer ainsi.

\* 22. *Dans l'appui tendu, franchir une des barres derrière la main.*

En balançant, on franchit une barre derrière la main et l'on saute à terre à côté des parallèles en mettant la main du côté des parallèles sur la barre franchie.

Franchir la barre droite (ou gauche) en arrière au cinquième (4<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup>, 1<sup>er</sup>) balancement en arrière. Les balancements sont d'abord comptés par le maître à haute voix, ensuite mentalement par les élèves ; l'on commence par le balancement en avant.

\* 23. *Dans l'appui tendu, franchir une des barres devant la main.*

En balançant, on franchit une des barres devant la main ; du reste comme ci-dessus. Au cinquième (4<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup>, 1<sup>er</sup>) balancement en avant, franchir la barre droite (ou gauche). On commence par le balancement en arrière.

\* 24. *Dans l'appui sur les avant-bras, franchir une des barres en arrière, comme l'exercice 22.*

VI

25. *Marcher dans l'appui tendu.*

Deux (3, 4, etc.) pas à gauche alternativement avec deux (3, 4, etc.) pas à droite.

Deux pas à gauche alternativement avec un pas à droite et vice-versâ. Cet exercice, en marchant en avant et en arrière.

26. *Marcher en tournant le corps.*

Un pas à gauche et tourner à droite, puis un pas à droite et tourner à gauche, et ainsi de suite. Aussi en arrière. Puis :

Deux (3, 4, 5, 6, etc.) pas en avant alternativement avec deux (3, 4, 5, 6, etc.) pas en arrière. Aussi avec demi-tours en passant de l'appui transversal à l'appui latéral, et de nouveau du dernier au premier.

27. *Marcher avec rotation continue dans la même direction. — Rotation cylindrique.*

De l'appui transversal, on porte la main à l'appui latéral et de celui-ci de nouveau à l'appui transversal, et ainsi de suite :

a) Avec rotation à droite.

b) Avec rotation à gauche.

28. *Appui tendu, fléchir modérément les bras à l'appui fléchi et retourner à l'appui tendu. — Flexion et extension continues des coudes.*

29. *Dans l'appui fléchi, balancer en avant et en arrière.*

On exécutera d'abord peu de balancements et ceux-ci seulement modérément hauts et avec une petite flexion des bras. Un balancement en avant, en arrière et sauter à bas, puis quatre balancements et au second balancement en arrière, sauter à bas, et ainsi de suite.

## VII

\* 30. *Changement de siège en dehors derrière une main avec balancement intermédiaire.*

Dans l'appui tendu, balancer en avant et en arrière et au balancement en arrière, les deux jambes passent au siège en dehors derrière la main. Cela peut se faire à chaque balancement en arrière ou à chaque second ou troisième balancement :

- a) A droite ou à gauche seulement.
- b) A gauche et à droite, alternativement.

Sauter à bas en franchissant une barre en arrière ou en avant, ou en sautant à bas dans les parallèles en balançant en avant ou en arrière.

\* 31. *Changement de siège en dehors derrière une main, sans balancement intermédiaire.*

Les jambes bien tendues et fermées sont lancées sans balancement intermédiaire d'une barre sur l'autre aux commandements : **Gauche!** — **Droite!**

\* 32. *Changement de siège en dehors derrière une main, en se portant en avant dans toute la longueur des parallèles.*

a) Avec balancement intermédiaire.

b) Sans balancement intermédiaire.

Chaque fois après s'être assis derrière une main, on porte l'autre main en avant et on s'assied immédiatement derrière cette main.

\* 33. *Changement de siège en dehors devant et derrière une main, alternativement. — Demi-lune.*

Depuis le siège devant la main, passer au siège derrière la même main, et vice-versâ.

\* 34. *Changement de siège en dehors devant et derrière une main, alternativement. — Le serpent.*

Depuis le siège devant une main, passer au siège derrière l'autre main, et vice-versâ.

## VIII

35. *Dans l'appui tendu, balancer et marcher alternativement des deux mains pendant le balancement en avant et en arrière.*

Marcher (ou sur place) en balançant seulement en avant, ou seulement en arrière, et ensuite en balançant en avant et en arrière.

36. *Dans l'appui tendu, balancer et tourner le corps à droite et à gauche en balançant en avant et en arrière.*

\* 37. *Siège à cheval derrière la main, avec demi-tour à droite et à gauche.*

Balancer dans l'appui tendu et en balançant en arrière, lancer la jambe gauche, en tournant le corps à gauche, au siège à cheval derrière la main droite et la jambe droite, en tournant le corps à droite, au siège à cheval derrière la main gauche.

\* 38. *Siège à cheval devant la main, avec quart de tour à gauche et à droite.*

Balancer dans l'appui tendu et en balançant en avant, lancer la jambe gauche, en tournant le corps à droite, au siège à cheval devant la main droite et la jambe droite, en tournant le corps à gauche, au siège à cheval devant la main gauche.

\* 39. *Croiser les jambes en tournant pour arriver au siège écarté derrière les mains. — Les ciseaux en arrière.*

- a) Depuis le siège écarté devant les mains.
- b) Depuis le siège à cheval devant la main droite (ou gauche).
- c) Depuis le siège en dehors devant la main droite (ou gauche).

Le siège écarté peut se faire au premier (au 2<sup>e</sup>, au 3<sup>e</sup>, etc.) balancement en arrière.

IX

\* 40. *Siège à cheval derrière une main et franchir une barre en avant.*

- a) *Siège à cheval derrière la main droite et franchir la barre droite en avant ; ensuite franchir la barre gauche en avant.*
- b) *Siège à cheval derrière la main gauche et franchir la barre gauche en avant ; ensuite franchir la barre droite en avant.*

\* 41. *Siège écarté derrière les mains et franchir une barre en avant.*

\* 42. *Siège en dehors derrière une main et franchir une barre en avant.*

- a) *Siège en dehors derrière la main droite et franchir la barre droite en avant ; ensuite franchir la barre gauche en avant.*
- b) *Siège en dehors derrière la main gauche et franchir la barre gauche en avant ; ensuite franchir la barre droite en avant.*

\* 43. *Siège à cheval devant une main et, sans balancement intermédiaire, franchir la barre droite (ou gauche) en avant.*

\* 44. *Siège en dehors devant une main et, sans balancement intermédiaire, franchir la barre droite (ou gauche) en avant.*

\* 45. *Siège à cheval devant une main et franchir une barre en arrière.*

- a) Siège à cheval à droite, et franchir la barre droite en arrière; ensuite franchir la barre gauche en arrière.
- b) Siège à cheval à gauche, et franchir la barre gauche en arrière; ensuite franchir la barre droite en arrière.

\* 46. *Siège écarté devant les mains et franchir la barre droite (ou gauche) en arrière.*

\* 47. *Siège en dehors devant une main et franchir une barre en arrière.*

- a) Siège en dehors devant la main droite et franchir la barre droite en arrière; ensuite franchir la barre gauche en arrière.
- b) Siège en dehors devant la main gauche et franchir la barre gauche en arrière; ensuite franchir la barre droite en arrière.

Pour faire répéter ces exercices, les élèves, en passant sous une barre, entrent dans les parallèles au commandement : *Un!* Sur *Deux!* ils passent au siège, et sur *Trois!* ils franchissent en avant ou en arrière. Au commandement : *A vos places!* — **Marche!** le rang retourne à sa place et le rang suivant entre dans les parallèles.

X

\* 48. *Dans l'appui couché en avant, marcher des deux mains alternativement, avec flexion et extension des bras.*

\* 49. *Dans l'appui couché en avant, sautiller avec flexion et extension des bras.*

(Sur place, en avant et en arrière).

50. *Dans l'appui tendu, marcher et toucher l'épaule de la main libre.*

Sur place, en avant et en arrière. — La main libre touche chaque fois l'épaule du même côté ou aussi la poitrine.

51. *Dans l'appui tendu, marcher (ou sur place) en cadence et dans la cadence du pas chassé.*

52. *Dans l'appui tendu, marcher et sautiller, alternativement.*

Deux (4, 6, etc.) pas en avant (ou sur place), alternativement avec deux sautilléments en avant (ou sur place).

53. *De l'appui tendu, descendre dans l'appui fléchi.*

Descendre en 8 (6, 4, 2) temps, que le maître comptera à haute voix et que les élèves comptent ensuite mentalement. Puis descendre en un temps.

54. *De l'appui fléchi, monter dans l'appui tendu.*

A exercer comme 52.

XI

\* 55. *Dans l'appui tendu, balancer en avant et en arrière, et fléchir les bras en balançant en arrière. — Flexion et extension continues des coudes.*

Cet exercice ne doit être qu'une flexion dans l'articulation du coude et non dans l'articulation de l'épaule.

\* 56. *Dans l'appui tendu, balancer en avant et en arrière, le corps complètement tendu.*

\* 57. *Le rouleau en avant.*

Rotation continue en avant autour de l'axe de largeur, depuis le siège écarté au siège écarté.

a) En tournant, le corps est suspendu par les coudes ou par les bras.

b) Le corps est appuyé sur les mains.

Cet exercice se fait dans toute la longueur des parallèles.

\* 58. *Le rouleau en arrière.*

Rotation continue en arrière depuis le siège écarté au siège écarté; pendant la rotation, le corps est suspendu par les bras.

\* 59. *Culbute en avant, pour arriver dans le siège écarté.*

a) Culbuter depuis la station. Sauter à l'appui tendu, fléchir immédiatement les bras dans l'articulation des coudes et culbuter au siège écarté. Sauter à bas et répéter l'exercice.

b) Culbuter en balançant dans l'appui tendu. En balançant en arrière, fléchir les coudes comme à l'exercice 55 et culbuter au siège écarté.

\* 60. *Culbuter en avant, pour arriver à la station.*

a) Culbuter depuis la station.

b) Culbuter depuis le siège écarté, pour arriver à la station.

c) Culbuter en balançant à bras tendus.

En balançant en arrière, fléchir les bras, comme dans l'exercice 55, et culbuter à la station.

En culbutant, les jambes doivent être tendues et fermées. On exécute d'abord cet exercice aux deux bouts des parallèles, face en dehors, et ensuite dans les parallèles.

## XII

61. *Flexion et extension des coudes.*

Fléchir et étendre les bras avec élan à l'appui fléchi et à l'appui tendu. La flexion et l'extension doivent s'exécuter par temps, par exemple : fléchir en deux temps et étendre en deux temps ; fléchir en deux temps et étendre en un, et vice-versâ ; fléchir en un temps et étendre en un.

62. *Flexion et extension des coudes dans l'appui fléchi.*

Passer de l'appui, les bras fortement fléchis, à l'appui où ils sont modérément fléchis, et vice-versâ.

63. *Marcher dans l'appui fléchi.*

a) Les bras modérément fléchis.

b) Les bras fortement fléchis.

Cet exercice peut se faire sur place et en avançant.

64. *Sautiller dans l'appui à bras fortement fléchis.*

a) Sur place.

b) En avant.

\* 65. *Dans l'appui à bras fortement fléchis, balancer et marcher en alternant de mains pendant le balancement en avant et en arrière.*

Comme l'exercice 35.

\* 66. *Dans l'appui tendu, balancer et sautiller.*

Sautiller sur place (en avançant) en balançant en avant ou en arrière seulement, en balançant en avant et en arrière.

Sautiller en arrière à chaque balancement en arrière.

Sautiller en avant en balançant en avant, et en arrière en balançant en arrière.

\* 67. *Dans l'appui à bras fortement fléchis, balancer et sautiller.*

A pratiquer comme 66.

---

\* **B Exercices à la poutre d'appui.**

La poutre d'appui, aussi appelée poutre de voltige, est un tronc de pin, long de 24 à 30 pieds, reposant sur deux montants plantés en terre. La poutre doit pouvoir être montée et baissée. La moindre hauteur pour cet âge est de 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> pieds. La surface de la poutre est arrondie et le bas est plat, mais les bords inférieurs ainsi que les deux extrémités doivent être arrondis, afin que les élèves ne se blessent pas les jambes. La largeur de la poutre, d'un côté à l'autre, est de 8 à 10 pouces, et la hauteur de 10 à 12 pouces.

A défaut d'une poutre d'appui, on peut aussi se servir de la poutre d'équilibre.

La poutre d'appui remplace en quelque sorte le cheval, et sa longueur offre l'avantage de pouvoir y occuper plusieurs élèves à la fois. Les élèves sont placés en rangs parallèlement à la poutre, les uns derrière les autres comme pour les exercices au reck, ou les rangs peuvent s'avancer les uns après les autres. Si l'exercice constitue un saut par-dessus la poutre, les rangs peuvent alors se reformer de l'autre côté.

I

1. *Sauter à l'appui tendu plusieurs fois successivement.*
2. *Appui tendu à la durée.*
3. *Sauter à l'appui tendu en écartant les jambes plusieurs fois consécutivement.*

4. *Sauter à l'appui tendu et lancer une jambe de côté, à droite et à gauche.*

Seulement à droite, et seulement à gauche ; puis alternativement. Lancer une jambe en arc par dessus la poutre.

5. *Sauter à l'appui tendu en touchant d'un genou.*

Toucher seulement du genou gauche, ou du droit, et alternativement et simultanément des deux genoux.

6. *Sauter sur la poutre à genoux.*

Seulement sur le genou gauche, ou sur le droit, et alternativement sur le genou gauche et le droit.

Sur les deux genoux simultanément, les deux genoux entre les mains, ensuite l'un entre les mains et l'autre en dehors.

7. *Appui, et de l'appui se mettre à genoux et retourner à l'appui.*

A pratiquer comme 6.

## II

8. *Appui en avant, alternativement avec siège latéral.*

Sauter à l'appui, tourner à gauche (ou à droite) pour arriver au siège latéral sur les deux cuisses. Puis du siège retourner à l'appui. Passer alternativement de l'appui au siège, et du siège à l'appui.

9. *Appui et siège latéral, alternativement, en se portant latéralement à gauche (ou à droite).*

En se portant à droite, la rotation pour arriver au siège et à l'appui se fait à gauche, et en se portant à gauche, elle se fait à droite.

10. *Saut au siège latéral entre les mains, avec demi-tour à gauche (ou à droite).*

Sauter à terre en avant en se repoussant des mains.

11. *Appui et se mettre à genoux, alternativement, en se portant à gauche et à droite.*

Chaque fois, après s'être mis à genoux, les mains se portent plus loin à l'appui.

12. *Équilibre dans l'appui du siège latéral.*

Du siège latéral sur les deux cuisses, à jambes fermées et bien appuyées, le corps est soulevé par les bras et tenu en équilibre à la durée.

### III

13. *De la station, passer au siège sur la poutre en lançant une jambe en arc, et descendre à la station, les mains sur la poutre.*

Monter et descendre à droite ou à gauche seulement, et en alternant de jambe. Après le saut dans l'appui, on lance la jambe par-dessus la poutre.

a) Au siège sur une cuisse et

b) Au siège à cheval, par un quart de tour.

Descendre aussi à la station de l'autre côté de la poutre.

14. *De l'appui, monter au siège en lançant une jambe et descendre à l'appui.*

A pratiquer comme 13.

Puis aussi descendre à l'appui de l'autre côté de la poutre.

15. *De la station, monter au siège en lançant une jambe par dessous la main momentanément levée, et descendre à la station. Même exercice et passer au siège sur une cuisse et au siège à cheval :*

- a) Monter à droite par-dessous la main droite au siège sur la cuisse droite, et descendre à gauche par-dessous la main gauche de l'autre côté de la poutre.
- b) Monter à gauche par-dessous la main gauche au siège sur la cuisse gauche, et descendre à droite par-dessous la main droite de l'autre côté de la poutre.
- c) Monter à droite et descendre à droite.
- d) Monter à gauche et descendre à gauche.

Puis aussi monter au siège à cheval en lançant la jambe en arc.

#### IV

16. *Passer du siège latéral au siège à cheval, et vice-versâ.*

Du siège latéral, lancer la jambe droite (ou gauche) par-dessus la poutre au siège à cheval, avec un quart de tour, et du siège à cheval au siège latéral.

17. *Passer du siège latéral sur un côté au siège latéral sur l'autre côté.*

Les jambes sont lancées de l'autre côté avec et sans aide des mains.

18. *Siège à cheval et se lancer du siège à la position accroupie derrière les bras appuyés, ou dans la position debout, et de nouveau revenir au siège à cheval.*

19. *Saut à la position accroupie, les mains appuyées. Saut à droite avec un quart de tour à gauche; saut à gauche avec un quart de tour à droite.*

V

20. *En lançant les jambes, monter au siège à cheval avec trois quarts de tour. — Monter par la vis en arrière.*

Lancer en arrière en arc de dehors en dedans. En montant à droite, la rotation se fait à droite, et en montant à gauche, elle se fait à gauche. A exercer depuis la station et depuis l'appui.

21. *En lançant les jambes, passer du siège latéral (appui en arrière) au siège à cheval, par trois quarts de tour. — Monter par la vis en avant.*

Lancer en avant en arc de dehors en dedans. En montant à droite, la rotation se fait à gauche, et en montant à gauche, elle se fait à droite.

22. *En lançant les jambes, monter toujours avec la même jambe, avec rotation entière et en la lançant en arrière. — Vis en arrière.*

Cet exercice s'exécute à gauche et à droite, en se portant sur toute la longueur de la poutre.

23. *Du siège à cheval, croiser les jambes en tournant, pour arriver au siège à cheval. — Ciseaux en arrière.*

Les bras bien appuyés, on lance les jambes en arrière en les croisant avec un demi-tour à droite (ou à gauche) pour arriver au siège à cheval.

## VI

24. *Saut de flanc pour arriver au siège latéral.*

Sauter et lancer les jambes fermées au siège latéral sur l'autre côté de la poutre.

- a) Siège latéral à gauche de la main gauche.
- b) Siège latéral à droite de la main droite.
- c) Siège latéral entre les mains. Au saut à gauche, l'on passe par-dessous la main droite; au saut à droite, par-dessous la main gauche. A exercer avec élan (en marchant ou en courant) et depuis la station.

25. *Saut de flanc par-dessus la poutre.*

A exercer à droite et à gauche. En sautant à droite, c'est la main droite qui reste le plus longtemps dans l'appui, et en sautant à gauche, c'est la main gauche. Avec et sans élan.

26. *Franchir la poutre avec un quart de tour.*

Les jambes fermées et bien tendues franchissent la poutre en faisant un quart de tour à gauche (ou à droite)

Dans le saut à droite en tombant à terre, le côté gauche de l'élève est tourné vers la poutre et la main gauche ne quitte pas la poutre ; avec le quart de tour à gauche, c'est l'inverse. Cet exercice se pratique avec et sans élan.

## VII

27. *Sauter à genoux et sauter à terre en avant.*

Se mettre à genoux et sauter à terre en avant à la position accroupie ou à la station tendue.

28. *Sauter à genoux et sauter à terre en arrière à la position accroupie ou à la station tendue.*

29. *Sauter à la position accroupie entre les mains ou à la position droite. — Avec et sans élan.*

30. *Sauter à la position écartée sur la poutre — Avec et sans élan.*

31. *Sauter et passer entre les mains, les genoux bien attirés à la poitrine :*

a) Au siège latéral.

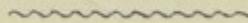
b) Au saut en bas.

Avec et sans élan.

32. *Sauter et franchir la poutre à jambes écartées. — Avec et sans élan.*

33. *Appui et se lancer en arrière à terre le plus loin possible.* — S'exerce au défi.

34. *Siège latéral et se lancer en avant pour sauter à terre le plus loin possible.* — Aussi au défi.



## Exercices de suspension et d'appui.



Ici se présenteront des exercices dans lesquels les deux genres d'exercices — *suspension et appui* — sont combinés, comme dans les exercices de grimper et d'escalade et dans les exercices au reck, développés à une très grande adresse, exercices qui de la suspension passent à l'appui et de l'appui à la suspension.

Il est à peine nécessaire de dire qu'on peut commencer ces exercices avant d'avoir pratiqué tous les exercices spéciaux dans la suspension et dans l'appui.

Les exercices au reck doivent être précédés des exercices de suspension et de balancement, comme préparation à des élans pour monter et tourner.

**A. Exercices à l'appareil des perches.**

\* EXERCICES DE GRIMPER.

I

1. *Suspension forcée des deux mains, les jambes fermées, à une perche oblique.*

Se tirer en haut par la force des bras en attirant les jambes.

a) La jambe droite au-dessus de la perche et la gauche au-dessus.

b) La jambe gauche au-dessus et la droite au-dessous de la perche.

2. *Le même exercice à une perche perpendiculaire.*

3. *Changement de la position des jambes.*

Au commandement: *Gauche!* porter la jambe gauche, et sur *Droite!* la jambe droite, au-dessus de la perche.

4. *Le même exercice à une perche perpendiculaire.*

5. *Suspension forcée par une main, et fermer les jambes à une perche oblique.*

De la suspension forcée par les deux mains, la main gauche lâche et, au commandement, reprend de nouveau la prise, et la main droite lâche, etc. Aussi de manière que le changement ait lieu chaque fois au premier (ou dernier) de quatre temps (ou plus).

6. *Le même exercice ensuite à une perche perpendiculaire.*

## II

7. *Grimper à une perche oblique, la jambe droite se trouvant au-dessus de la perche.*

a) En ramenant les mains.

b) Une main est portée par-dessus l'autre le plus loin possible.

De même en descendant.

8. *Le même exercice à une perche perpendiculaire, la jambe droite devant la perche.*

9. *Grimper à une perche oblique, la jambe gauche au-dessus de la perche.*

Pour le reste, comme 7.

10. *Le même exercice à une perche perpendiculaire.*

Le maître laissera d'abord les élèves grimper à volonté, en haut et en bas ; ensuite ces mouvements seront liés à des temps et l'on grimpera en mesure, par exemple : Monter en quatre (5 à 10) brasses et descendre en autant de brasses.

## III

11. *Suspension forcée à deux perches obliques et fermer les jambes à une seule perche.*

a) Fermer les jambes à la perche droite, la jambe droite (ou gauche) au-dessus de la perche.

b) Fermer les jambes à la perche gauche, la jambe gauche (ou droite) au-dessus de la perche.

12. *Le même exercice à deux perches perpendiculaires.*

13. *Changement de la position des jambes.*

Les jambes étant fermées à la perche droite, les porter à la même position à la perche gauche, et vice-versâ ; l'on aura égard à la position des jambes, par exemple :

Changement, de manière qu'à la perche droite, la jambe gauche, et à la perche gauche la jambe droite, viennent se placer au-dessus de la perche ; puis l'inverse.

Changement, de manière qu'à la perche à droite, comme à celle à gauche, la jambe droite seulement ou la gauche se trouve au-dessus de la perche.

14. *Le même exercice aux perches perpendiculaires.*

#### IV

15. *Grimper avec prise des mains à deux perches obliques et fermer les jambes à une.*

a) Les jambes fermées à la perche à droite sans et avec changement de position.

b) Les jambes fermées à la perche gauche sans et avec changement de position.

16. *Le même exercice aux perches perpendiculaires.*

17. *Grimper avec prise des mains à deux perches obliques et avec changement de la position des jambes à la perche droite et gauche.*

Changement de la position des jambes, comme 13.

18. *Le même exercice aux perches perpendiculaires.*

Tous les exercices de grimper sont ensuite à exécuter en cadence.

V

19. *Monter à une perche oblique ou perpendiculaire et descendre avec prise des deux mains à deux perches obliques ou perpendiculaires, les jambes fermées à une perche.*

20. *Monter avec prise des mains à deux perches obliques ou perpendiculaires, les jambes fermées à une perche, et descendre à une perche oblique ou perpendiculaire.*

21. *Grimper à une perche perpendiculaire en tournant autour d'elle à droite et à gauche, en montant et en descendant.*

Une fois tourner autour de la perche à droite, s'arrêter dans la suspension forcée et les jambes fermées ; ensuite tourner autour de la perche à gauche.

Tourner autour de la perche à droite en montant, et à gauche en descendant, et vice-versâ.

22. *Fermer les jambes avec suspension forcée et sans suspension forcée, alternativement, à une perche perpendiculaire.*

Les mains lâchent la perche, les bras sont étendus dans une direction quelconque, et l'élève reste un moment en se tenant par les jambes.

23. *Fermer les jambes sans suspension forcée, et suspension forcée sans fermer les jambes, alternativement, à une perche perpendiculaire.*

Au commandement : *Fermez les jambes!* ou *Un!* les mains lâchent la perche, et sur *Suspension!* ou *Deux!* celles-ci resaisissent la perche et les jambes lâchent, et ainsi de suite plusieurs fois successivement.

24. *Grimper à une perche perpendiculaire, lâcher les mains et s'arrêter en fermant les jambes.*

Chaque fois, après la première (2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>) brasse, étendre les bras de côté ou en avant, ou mettre les mains sur les hanches. L'arrêt les jambes fermées est lié à des temps, par exemple : chaque brasse se fait en un temps, et l'arrêt en un ou deux temps.

## VI

25. *Grimper à la face supérieure d'une perche oblique.*

26. *Grimper aux faces supérieures des perches obliques, avec prise des mains à deux perches et les jambes fermées à une perche à droite ou à gauche.*

27. *Grimper en passant d'une perche à l'autre.*

a) Sans monter ; dans une direction horizontale de gauche à droite et vice-versâ, aux rangées des perches perpendiculaires et obliques.

b) Dans une direction oblique en haut et en bas à gauche et à droite, aux rangées des perches obliques et perpendiculaires.

c) En zig-zag en haut et en bas, aux rangées des perches perpendiculaires et obliques.

28. *Monter à la première perche perpendiculaire (oblique), puis passer de l'une à l'autre jusqu'à la dernière et descendre à celle-ci.*

Aussitôt qu'un élève aura à peu près atteint la hauteur de la perche, un autre le suit, de manière que toujours plusieurs élèves montent, passent et descendent.

29. *Passer d'une perche oblique à l'autre sur la face supérieure, comme 27.*

## VII

30. *Suspension forcée par les mains et fermer d'une seule jambe, l'autre restant libre.*

a) A une perche perpendiculaire.

b) A une perche oblique.

31. *Le même exercice avec prise des mains à deux perches perpendiculaires (obliques).*

Ces deux exercices se pratiquent à la durée avec la jambe gauche et la droite.

32. *Grimper avec l'aide d'une seule jambe, à une perche perpendiculaire (oblique).*

33. *Grimper avec prise des deux mains à deux perches perpendiculaires (obliques) et avec l'aide d'une seule jambe.*

VIII

34. *Suspension forcée et fermer les jambes à deux perches perpendiculaires.*

- a) Les jambes (genoux) écartées et appuyées contre les perches sont en dedans, et les pieds en dehors des perches.
- b) Les jambes (genoux) écartées et appuyées contre les perches sont en dehors et les pieds en dedans des perches.

35. *Suspension forcée et fermer les jambes à deux perches obliques.*

- a) Les jambes en dedans, et
- b) Les jambes en dehors des deux perches.

36. *Grimper en fermant les jambes à deux perches perpendiculaires.*

37. *Grimper en fermant les jambes à deux perches obliques.*

- a) A la face inférieure, et
- b) A la face supérieure des perches.

38. *Monter aux perches perpendiculaires et descendre aux obliques, et vice-versâ.*

39. *Monter seulement avec les mains et descendre avec pieds et mains.*

- a) A la même perche.
- b) Monter à une perche perpendiculaire et descendre à une oblique, et vice-versâ.

- c) Monter à une perche perpendiculaire et descendre à deux obliques, et vice-versâ.

A part de ces exercices énumérés ici, on fera aussi grimper les élèves à des perches plus grandes et à des cordes.

### EXERCICES D'ESCALADE.

#### I

1. *Avec la 2<sup>e</sup> prise monter face en avant à la face supérieure aux échelons de l'échelle oblique et de l'échelle perpendiculaire.*

- a) En ramenant une main et un pied.  
b) Les mains et les pieds se portent en avant et cela comme suit :

Avancer la main gauche et le pied droit, puis

Avancer la main droite et le pied gauche etc.

Avancer la main et le pied gauches, puis

Avancer la main et le pied droits, etc.

2. *Avec la 1<sup>e</sup> prise monter face en avant à la face supérieure aux montants de l'échelle oblique et de l'échelle perpendiculaire.*

A pratiquer comme 1.

3. *Monter face en avant à la face supérieure de l'échelle oblique et de l'échelle perpendiculaire, une main aux échelons et l'autre au montant.*

*A pratiquer comme 1.*

4. *Les exercices 1, 2, 3 à la face inférieure de l'échelle oblique.*

## II

5. *Monter aux faces supérieures des deux échelles obliques à jambes et bras écartés.*

6. *Le même exercice aux deux échelles perpendiculaires.*

7. *Monter à la face supérieure d'une échelle oblique en touchant du talon, du genou, en lançant une jambe de côté, alternativement des deux jambes.*

8. *Le même exercice à une échelle perpendiculaire.*

9. *Monter aux faces inférieures des deux échelles obliques, les jambes et bras écartés.*

\* 10. *Monter à une échelle perpendiculaire face en avant à un montant, ce dernier se trouvant entre les bras et les jambes.*

## \* III

11. *Monter face en avant à la face supérieure de l'échelle oblique et perpendiculaire, les genoux fortement fléchis.*

12. *Le même exercice à la face inférieure de l'échelle oblique.*

13. *Monter et descendre à la face supérieure de l'échelle oblique et perpendiculaire, les mains gardant prise pour fléchir et étendre les jambes.*

Le même exercice aussi à la face inférieure de l'échelle oblique.

14. *Les pieds restant fixes, porter les mains en haut et en bas pour fléchir et étendre les bras.*

15. *Monter face en avant de la position étendue à la position accroupie et passer de celle-ci de nouveau à la première en portant les mains en haut. A exercer à l'échelle perpendiculaire et à la face supérieure de l'échelle oblique.*

16. *Le même exercice à la face inférieure de l'échelle oblique.*

17. *Monter avec les deux genoux alternativement à la face supérieure de l'échelle oblique et à l'échelle perpendiculaire.*

#### IV

18. *Monter face en avant à la face supérieure de l'échelle oblique et à l'échelle perpendiculaire, en portant les deux mains simultanément aux échelons ou aux montants.*

19. *Monter face en avant à l'aide d'une seule main, l'autre étant appuyée sur la hanche, ou étendue en bas, de côté ou en haut.*

20. *Monter latéralement à la face supérieure de l'échelle oblique et à l'échelle perpendiculaire.*

21. *Monter face en arrière à la face supérieure de l'échelle oblique, les bras étendus en bas saisissant les montants.*

22. *Monter face en arrière à l'échelle perpendiculaire, les bras élevés saisissant les montants ou les échelons.*

L'un des bras pourra aussi être étendu en haut, l'autre en bas.

\* 23. *Monter face en avant à l'échelle oblique et perpendiculaire, en tournant autour de l'échelle.*

• V

24. *Monter en sautillant à la face supérieure de l'échelle oblique et à l'échelle perpendiculaire.*

a) *Sautiller à deux échelons en haut et en bas, les mains gardant prise.*

b) *Sautiller d'échelon en échelon, les mains se portant plus loin, d'abord les deux alternativement, puis aussi simultanément.*

25. *Monter en sautillant en écartant les jambes et en touchant des talons.*

26. *Monter en sautillant seulement avec une jambe. (Monter à cloche-pied.)*

27. *Monter en sautillant dans la position accroupie.*

28. *Monter en sautillant de la position tendue à la position accroupie et de celle-ci à la première, en portant les deux mains à la fois plus loin.*

29. *Monter à la face inférieure de l'échelle oblique et à l'échelle perpendiculaire, avec mouvement circulaire du bras lâchant prise, et en lançant les deux bras simultanément de côté (ce dernier exercice seulement en montant à la face supérieure).*

30. *Monter et descendre face en avant et en arrière, sans aide des mains, à la face supérieure de l'échelle oblique.*

---

\* **B. Exercices au reck.**

Γ

1. *Sauter à l'appui tendu en avant avec la 2<sup>e</sup> prise, plusieurs fois de suite.*

2. *De l'appui tendu en avant avec la 2<sup>e</sup> prise, descendre en avant à la station.*

Saut à l'appui et :

a) *Descendre en changeant la 2<sup>e</sup> prise des mains à la 3<sup>e</sup>.*

b) *Descendre sans changer la prise des mains. — Après le saut à l'appui tendu, les mains gardent la 2<sup>e</sup> prise.*

3. *Avec la 3<sup>e</sup> prise poser un genou sur la barre entre les mains et descendre en avant à la station.*

Sauter à l'appui tendu (*Un !*), poser le genou droit (gauche) (*Deux !*), descendre (*Trois !*).

4. *Du siège latéral, descendre en arrière avec la 2<sup>e</sup> prise.*

Saut à l'appui tendu (*Un !*), demi-tour à droite (à gauche) pour arriver au siège latéral (*Deux !*) et

- a) descendre en arrière à la suspension par les genoux avec prise des mains (*Trois !*), descendre à la suspension en arrière et sauter à bas (*Quatre !*);
- b) descendre en arrière en un temps.

5. *De l'appui tendu en arrière, descendre en arrière avec la 2<sup>e</sup> prise.*

Saut à l'appui tendu, demi-tour à droite (à gauche) pour arriver au siège latéral, puis appui et descendre en arrière à la station.

6. *Du siège latéral, descendre en avant avec la 3<sup>e</sup> prise.*

Saut à l'appui tendu, demi-tour à droite (à gauche) pour arriver au siège, descendre à la suspension par les genoux et puis

- a) tourner dans le sens inverse avec ou sans changement de prise des mains et sauter à la station.
- b) passer les jambes entre les bras par-dessous la barre et sauter à la station.

II

7. *De la suspension couchée par un genou, monter avec élan en avant au siège sur une cuisse, avec la 2<sup>e</sup> prise des deux mains.*

a) Monter dans le genou gauche entre les mains, puis passer la jambe droite par-dessus la barre pour arriver au siège latéral sur les deux cuisses et descendre en arrière (en avant) avec la 2<sup>e</sup> (3<sup>e</sup>) prise.

b) Monter dans le genou droit entre les mains; puis passer la jambe gauche pour arriver au siège latéral sur les deux cuisses et descendre comme a.

c) Monter dans le genou gauche, à la gauche des mains; puis lancer la jambe gauche en arc en arrière pour arriver à l'appui tendu en avant; de cet appui, descendre en arrière.

d) Monter dans le genou droit, à la droite des mains; puis lancer la jambe droite en arc en arrière pour arriver à l'appui tendu, et descendre comme ci-dessus.

8. *Suspension couchée par un genou, balancer et monter au siège latéral sur une cuisse; ensuite l'inverse: descendre du siège à la suspension.*

Suspension couchée à gauche (à droite), puis huit balancements (ou plus) et après le dernier balancement, lancer en arc, se lancer en arrière et sauter à bas! — **Un!** **Deux!** **Trois!** etc. jusqu'à **Huit!** Sur les nombres impairs, monter au siège; sur les pairs, descendre à la suspension.

9. *De la suspension couchée dans un genou, monter avec élan en arrière au siège sur une cuisse, avec la 2<sup>e</sup> prise des deux mains.*

- a) Monter avec élan, le genou entre les mains; puis passer au siège latéral sur les deux cuisses et descendre en arrière, avec la 2<sup>e</sup> prise des mains entre les cuisses (ou une main entre les cuisses et l'autre en dehors).
- b) Monter par le même élan, puis descendre du siège latéral en avant avec la 3<sup>e</sup> prise, les deux mains (ou seulement une) entre les cuisses.
- c) Monter avec élan, le genou à côté des mains et descendre comme en *a* et *b*. Aussi comme dans l'exercice 5 et dans l'exercice 7, *a* et *b*.

### III

10. *Siège sur une cuisse entre les mains avec la 2<sup>e</sup> prise, et tourner avec élan en arrière.*

Faire d'abord un tour seulement et revenir au siège sur une cuisse; puis deux (3, 4, 5 etc.) tours, et au dernier, s'arrêter au siège sur une cuisse. A exercer dans le jarret gauche et dans le droit.

11. *Suspension couchée par un genou entre les mains avec la 2<sup>e</sup> prise, et tourner avec élan en arrière.*

12. *Siège sur une cuisse avec la 3<sup>e</sup> prise, le genou entre les mains, et tourner avec élan en avant. — A exercer comme 10.*

13. *Siège sur une cuisse avec la 2<sup>e</sup> prise, le genou à côté des mains, et tourner avec élan en arrière.* — A exercer comme 10.

14. *Le même exercice depuis la suspension couchée dans un genou.*

15. *Siège sur une cuisse avec la 3<sup>e</sup> prise, le genou à côté des mains, et tourner avec élan en avant.* — A exercer comme 10.

16. *Siège latéral sur les deux cuisses et descendre en avant (ou en arrière) dans la suspension par les jarrets.*

Les bras, en fléchissant le corps en avant, sont descendus derrière la barre à la suspension des avant-bras, et les mains saisissent les jambes au tibia.

17. *Le même exercice depuis le siège sur une cuisse.*

Ici les mains saisissent seulement l'une des jambes au tibia.

18. *Siège sur une cuisse, et tourner avec élan en avant et en arrière.* Dans ce cas les mains saisissent la jambe.

On essaiera ensuite le même exercice depuis la suspension couchée.

IV

19. *De la station latérale, monter avec élan avec la 3<sup>e</sup> prise, et*

a) Descendre avec la 3<sup>e</sup> prise en se mettant sur les genoux.

Descendre sur un genou entre les mains.

Descendre sur les deux genoux entre les mains.

Descendre sur les deux genoux, l'un entre les mains, l'autre à côté d'elles.

Descendre sur les deux genoux, le droit à droite de la main droite, le gauche à gauche de la main gauche.

b) Descendre en avant depuis l'appui, avec la 3<sup>e</sup> prise.

L'élan pour monter se prend du pied droit ou gauche; les jambes bien tendues sont lancées vers le haut et attirées à la barre, aidées d'une forte traction des bras, et le corps fait une rotation entière autour de son axe de largeur.

L'élan pour monter et celui pour descendre sont exécutés en deux temps.

20. *De la station latérale, monter avec élan avec la 2<sup>e</sup> prise. On descendra d'une manière déjà exercée.*

21. *De la station, monter avec élan, une main avec la 2<sup>e</sup>, et l'autre avec la 3<sup>e</sup> prise. — Descendre comme à 20.*

22. *Monter avec élan, avec la 2<sup>e</sup> prise, à la barre élevée que l'élève doit atteindre par un saut.*

Cet exercice peut aussi être fait avec la 3<sup>e</sup> prise ou une main avec la 2<sup>e</sup> et l'autre avec la 3<sup>e</sup> prise. — Descendre comme ci-dessus.

23. *Monter avec élan de la suspension tendue : Avec la 3<sup>e</sup>, ou avec la 2<sup>e</sup> prise, ou une main avec la 2<sup>e</sup> et l'autre avec la 3<sup>e</sup> prise.*

Cet exercice paraîtra peut-être trop difficile, mais il est facile à exécuter par un enseignement méthodique et après les exercices qui ont précédé. De la suspension tendue, les jambes, par une prompte traction des bras, sont lancées par-dessus la barre.

## V

24. *Appui fléchi en avant.*

Sur *Un!* saut à l'appui tendu depuis la station avec la 2<sup>e</sup> prise ; sur *Deux!* fléchir les bras ; sur *Trois!* descendre à la station et ainsi de suite. Aussi de la manière suivante : En un temps, sauter à l'appui tendu ; pendant deux (4, 6) temps, rester dans l'appui fléchi, et en un temps descendre à la station. Ou : En un temps, sauter à l'appui tendu et de celui-ci descendre en quatre (6, 8, etc.) temps à la station.

25. *Appui fléchi en avant alternativement avec l'appui tendu, avec la 2<sup>e</sup> prise. — Flexion et extension continues des coudes.*

26. *Du siège sur les deux cuisses, descendre à l'appui fléchi et remonter à l'appui tendu et au siège; d'abord avec la 2<sup>e</sup> prise, puis aussi avec la 3<sup>e</sup> prise des deux mains.*

27. *Changement de l'appui tendu avec la 2<sup>e</sup> prise et du siège latéral, avec demi-tour à droite et à gauche.*

- a) Appui, demi-tour à gauche pour arriver au siège entre les deux mains et retourner à l'appui.
- b) Demi-tour à droite pour arriver au siège entre les mains et retourner à l'appui.
- c) Demi-tour à gauche pour arriver au siège en dehors de la main droite et retourner à l'appui.
- d) Demi-tour à droite pour arriver au siège en dehors de la main gauche et retourner à l'appui.

28. *Passer du siège latéral en dehors de la main droite dans celui en dehors de la main gauche, et vice-versâ, avec rotation entière à droite et à gauche avec la 2<sup>e</sup> prise.*

29. *De l'appui en avant avec la 2<sup>e</sup> prise, passer au siège sur une cuisse en lançant une jambe par dessus la barre.*

Lancer la jambe droite par dessus la barre et retourner à l'appui en la repassant; lancer la jambe gauche et retourner à l'appui, etc., alternativement. Descendre à la station en se lançant en arrière.

30. *De l'appui en avant avec la 2<sup>e</sup> prise, passer au siège sur les deux cuisses en lançant les jambes sur la barre.*

Passer au siège en lançant une jambe après l'autre, les mains gardant prise; ensuite retourner à l'appui en repassant une jambe après l'autre.

## VI

31. *Tourner autour de la barre en arrière, de la station à la station.*

a) Avec la 2<sup>e</sup> prise.

b) Avec la 3<sup>e</sup> prise.

c) Une main avec la 2<sup>e</sup> et l'autre avec la 3<sup>e</sup> prise.

32. *Tourner autour de la barre en arrière, de l'appui à l'appui, avec la 2<sup>e</sup> prise.*

On l'exerce de manière qu'en tournant, le corps ne touche pas la barre.

33. *Le même exercice en tournant plusieurs fois de suite.*

34. *Tourner autour de la barre en arrière, de l'appui à la station, avec la 2<sup>e</sup> prise.*

Un tour et descendre immédiatement à la station.

Deux (3, 4, etc.) tours et au dernier, descendre immédiatement à la station.

35. *Tourner autour de la barre en arrière, de l'appui à la suspension, et de celle-ci culbuter aussitôt (passer les jambes entre les bras) et sauter à bas. Avec la 2<sup>e</sup> prise.*

Tourner une, deux, trois et plusieurs fois et au dernier tour, descendre à la suspension et culbuter.

36. *Tourner autour de la barre en arrière, du siège latéral sur les deux cuisses avec la 2<sup>e</sup> prise, à côté des cuisses.*

a) Un seul tour, du siège revenir au siège.

b) Plusieurs tours successivement.

Cet exercice se pratique ensuite de manière qu'une main saisit la barre entre les cuisses, et l'autre à côté et aussi de manière que les deux mains saisissent la barre entre les cuisses.

## VII

37. *De la suspension couchée par un genou avec la 2<sup>e</sup> prise, monter avec élan sur la barre en avant, puis faire demi-tour au-dessus de la barre pour arriver à la suspension couchée par l'autre genou; et ainsi de suite en passant promptement d'une suspension à l'autre après chaque élan.*

38. *De la suspension forcée avec la 3<sup>e</sup> ou la 2<sup>e</sup> prise ou avec prise différente pour les deux mains, monter avec élan en arrière à la suspension sur le ventre et retourner à la suspension forcée. Plusieurs fois de suite.*

39. *Monter par les reins (avec élan).*

Suspension par les deux genoux avec la 2<sup>e</sup> prise, puis monter sans ou avec élan :

a) Pour être couché sur les reins sur la barre.

b) Au siège sur la barre.

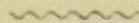
Descendre à la suspension et répéter l'exercice. Puis descendre et monter avec élan, en alternant très promptement.

40. *De la suspension en avant sous les bras, les avant-bras attirés au corps et avec la 2<sup>e</sup> prise, monter avec élan sur la barre. Balancer les jambes en arrière et en avant, et au balancement en avant, monter sur la barre.*





# TROISIÈME PARTIE



## JEUX



THE UNIVERSITY OF CHICAGO

1881

## Jeux.

---

### 1. Le chat (la puce).

Les joueurs, en nombre indéterminé, se trouvent disséminés sur l'emplacement destiné au jeu. L'un des joueurs prononce le mot *le chat*, et cherche dès ce moment à donner une tape à un de ses camarades. Cette tape s'applique avec le plat de la main sur le dos ou sur toute autre partie, à l'exception de la tête, ce qui est expressément défendu. Celui qui a reçu la tape devient à son tour chat et cherche dès lors à toucher un autre camarade, mais il ne peut rendre la tape à celui de qui il l'a reçue.

---

## 2. Jaques, où es-tu ?

Les élèves forment un cercle en se tenant par les mains. Deux d'entr'eux entrent dans ce cercle les yeux bandés, l'un en qualité de maître, l'autre comme valet. Le maître tient dans une main son mouchoir roulé en forme d'anguille et appelle : « *Jaques, où es-tu !* » Le valet répond : « *Ici !* » Le maître prête l'oreille pour savoir de quel côté vient la voix et cherche à donner un coup avec son mouchoir au valet. S'il réussit à le frapper, les rôles changent, et ensuite ils sont remplacés par deux autres élèves. Le valet, aussitôt après avoir répondu, change de place, et le maître frappe souvent en l'air, ce qui excite l'hilarité générale. Ce jeu amuse beaucoup les jeunes élèves.

---

## 3. Le chat coupé.

Le nombre des joueurs est illimité. Ils sont réunis en groupe ; l'un des élèves frappe sur l'épaule d'un camarade, en lui disant : « *Poursuite.* » Alors celui-ci le poursuit, s'efforçant de l'atteindre ; mais si un autre joueur, s'élançant sur leurs pas ou en courant dans un autre sens, parvient à les *couper*, c'est-à-dire à passer entre deux, le poursuivant est obligé d'abandonner le premier joueur poursuivi et de se mettre à la poursuite du second. S'il ne l'atteint pas et si un troisième joueur vient encore à passer entre deux, c'est-à-dire à *couper*, il doit encore une fois

changer la direction et courir après ce nouvel arrivant. Le joueur qui enfin est frappé, devient poursuivant à son tour, et recommence les mêmes changements de direction, les mêmes évolutions en tous sens, à moins qu'il ne parvienne à atteindre celui qu'il poursuit avant qu'un autre se place entr'eux. (Belèze.)

---

#### 4. Le chat perché.

C'est un jeu fort simple, dont les règles sont facilement comprises de tous et dont les évolutions ne sont pas difficiles à exécuter ; ce jeu a de plus l'avantage de mettre en train et de faire participer un assez grand nombre de joueurs. C'est une course continuelle à droite, à gauche, en avant, en arrière, en ligne droite, en cercle, variée dans tous les sens, avec des circuits et des détours sans nombre : il s'agit pour les joueurs de se soustraire à la poursuite et d'éviter les atteintes du camarade qui est chargé du rôle de patient et qui court tantôt sur l'un, tantôt sur l'autre, suivant qu'il croit avoir une chance plus favorable. Les joueurs ne peuvent être pris, c'est-à-dire frappés par le patient, que pendant qu'ils courent ou qu'ils touchent encore terre ; mais si, au moment d'être atteints, ils parviennent à se percher, et à rester ainsi accrochés, à une barrière, à un arbre ou à tout autre objet, sans que leurs pieds touchent terre, ils sont inviolables.

Souvent un joueur poursuivi de très près se perche comme il peut, s'accroche où il peut ; mais il n'est pas

solidement établi; ses jambes et ses bras commencent à fléchir. Le poursuivant, qui s'aperçoit de cette position critique, reste en faction auprès du joueur ainsi misérablement suspendu, et guette sa victime, comme le chat guette la souris. Alors il n'est pas rare de voir tous les autres joueurs accourir à l'entour, et pendant que les uns s'amuse à crier : « *Il tombera ! Il ne tombera pas ! Il tombera ! Il ne tombera pas !* » les autres agacent, provoquent le poursuivant pour détourner son attention. Celui-ci est là comme un lion rugissant, cherchant une proie à dévorer et, sans perdre de vue le joueur en péril, il examine du coin de l'œil si, parmi les imprudents qui le provoquent, il n'y en a pas un qui soit à portée de sa griffe. Alors, saisissant le moment favorable, il se détourne brusquement et en trois bonds il atteint le provocateur, qui reçoit sur le dos la preuve non équivoque qu'il est pris, preuve évidente à laquelle il faut bien se rendre.

Voilà donc un nouveau patient, qui va travailler à son tour jusqu'à ce qu'un autre imprudent se laisse prendre; et chaque fois ce sont des incidents imprévus, de nouvelles scènes qui viennent animer le jeu et provoquer la franche gaité des joueurs.

(Belèze.)

---

## 5. Les oiseaux (les animaux).

On commence par désigner un acheteur et un vendeur. Tous les autres sont des oiseaux; le vendeur les réunit dans une enceinte, dont les limites sont tracées sur la

terre. Il donne à chacun d'eux un nom particulier : il les nomme aigle, vautour, canaris, perruche, etc. L'acheteur qui s'est éloigné et qui n'a rien entendu, arrive bientôt, et alors s'établit entre lui et le vendeur le dialogue suivant :

*L'acheteur* : Pan, pan.

*Le vendeur* : Qui est là ?

*L'acheteur* : C'est un amateur d'oiseaux.

*Le vendeur* : Que veut-il ?

*L'acheteur* : Un oiseau.

*Le vendeur* : Entrez !

L'acheteur entre dans l'enceinte et dit un nom quelconque d'oiseau : si ce nom se trouve appartenir à l'un des joueurs, le vendeur prononce à haute voix le mot : *Partez !* et aussitôt l'oiseau désigné quitte l'enceinte et se met à courir. Pendant ce temps, le vendeur se fait compter par l'acheteur le prix de la vente, dix, quinze, vingt francs que l'acheteur solde en frappant autant de fois dans la main du vendeur. Une fois la somme payée, l'acheteur peut courir après son oiseau pour s'en emparer. Celui-ci s'efforce d'échapper à sa poursuite et de rentrer dans l'enceinte : s'il y réussit, le vendeur lui donne un autre nom d'oiseau et l'acheteur recommence sur nouveaux frais. Si, au contraire, l'acheteur parvient à saisir le coureur, il lui coupe les ailes en le frappant de trois petits coups sur le dos et l'oiseau devient son faucon. Le jeu finit lorsque tous les oiseaux ont été pris par l'acheteur et sont devenus faucons.

Les jeunes garçons préfèrent se donner des noms d'animaux ; du reste le jeu est le même, mais dans ce cas, l'animal pris devient chien.

---

## 6. Le Colin-Maillard.

Le nombre des joueurs est illimité. L'un des joueurs, désigné par le sort, a les yeux bandés au moyen d'un mouchoir ou d'une cravate, et doit, ainsi rendu aveugle, poursuivre les autres joueurs qui courent ça et là autour de lui et viennent l'agacer, l'un en lui serrant un peu le bout du doigt, l'autre en le tirant par l'habit, celui-ci en lui donnant une tape amicale sur l'épaule, celui-là en venant lui souffler dans l'oreille quelques mots plaisants.

Que fait le patient au milieu de toutes ces agaceries ? Il étend les bras à droite et à gauche pour tâcher de saisir par les ailes quelqu'un de ces imprudents papillons qui voltigent autour de lui. S'il y réussit, il est délivré de ses peines et remplacé par le captif, qui devient patient et aveugle à son tour. Dans le cas contraire, il continue à marcher au hasard. On l'avertit par le cri de : *Casse-cou !* pour le faire détourner de sa direction, lorsqu'il s'approche d'un arbre, d'une barrière, d'un banc ou de tout autre objet, contre lequel il pourrait se heurter.

Quelquefois on convient que le patient, pour être relevé de sa fonction, devra non seulement saisir l'un des joueurs, mais encore deviner quel est ce joueur, c'est-à-

dire le désigner par son nom. A cet effet, il lui est permis de palper tout à son aise l'habit, les cheveux, les traits du captif, et de se donner ainsi une chance de le reconnaître sans le voir. Ceci suppose que tous les joueurs se connaissent bien les uns les autres et qu'ils ont l'habitude de jouer ensemble.

(Belèze.)

### 7. Le Colin-Maillard à la baguette.

Ici les joueurs ne sont plus disséminés sur le terrain qui a été choisi pour être le théâtre du jeu. Ils se tiennent tous par la main et forment un cercle plus ou moins considérable, suivant leur nombre, qui est indéterminé. Au milieu du cercle est le patient, les yeux bandés, une légère baguette à la main. Les joueurs courent en rond sans se désunir, en chantant si cela leur convient. Le patient, marchant pas à pas, se rapproche insensiblement des joueurs et finit par toucher l'un d'eux avec sa baguette. Aussitôt la course doit s'arrêter; les joueurs restent immobiles. Celui qui a été touché de la baguette doit en saisir le bout et dans cette position répéter trois fois distinctement et assez haut un mot prononcé par le patient, par exemple : le mot *bonjour* ou tout autre. Si l'aveugle reconnaît et nomme le joueur que le son bien connu de sa voix trahit assez souvent malgré ses efforts pour la déguiser, il cède le rôle de patient au joueur ainsi reconnu. S'il se trompe, s'il n'a pas réussi à désigner, à nommer le joueur, celui-ci lâche la baguette,

la course en rond reprend son train , et Colin-Maillard va recommencer une seconde , une troisième fois les mêmes épreuves , jusqu'à ce qu'enfin sa patience soit récompensée selon ses mérites. (Belèze.)

### 8. L'hirondelle.

Parmi les jeux désignés collectivement sous le nom de Colin-Maillard , l'*Hirondelle* est un de ceux qui plaisent le plus aux jeunes gens : c'est du moins un de ceux qu'ils pratiquent le plus souvent. On trace sur la terre une raie dans le sens de la largeur du terrain affecté au jeu. Le Colin-Maillard ou l'aveugle se place debout au milieu de cette raie, les jambes écartées, et chacun des deux pieds appuyé sur la raie. Nous avons dit qu'il a un bandeau sur les yeux. Les joueurs , et ils peuvent être aussi nombreux qu'il leur convient, ont tous à la main leur mouchoir roulé en anguille, en tampon, en boule, chacun suivant son idée ; ils viennent se placer à tour de rôle, et l'un après l'autre, derrière l'aveugle, et lancent leur mouchoir à travers ses jambes, de très loin, ou de très près, à droite, ou à gauche, mais toujours en avant et jamais en arrière de la raie, jamais non plus hors de l'emplacement du jeu. Voilà donc d'une part tous les mouchoirs disséminés çà et là ; de l'autre, tous les joueurs attentifs à ce qui va se passer. Colin-Maillard s'accroupit alors, et marche, ou plutôt se traîne droit devant lui, déviant un peu, tantôt à droite,

tantôt à gauche, explorant la terre avec ses mains pour trouver et saisir l'un des mouchoirs. A mesure qu'il s'avance et qu'il laisse derrière lui, un, deux, trois mouchoirs, les propriétaires de ces mouchoirs ont droit de les ramasser, et ceux-là sont hors de toute inquiétude; ils s'apprêtent à jouer un autre rôle, comme nous le verrons tout à l'heure. Enfin notre aveugle, à force de tatonner, a mis la main sur un mouchoir; le joueur à qui ce mouchoir appartient connaît le sort qui l'attend; aussi voyez-le courir à toutes jambes: il faut qu'il fasse le tour entier de la cour, et on ne le laisse pas accomplir seul ce voyage. Parmi les joueurs, alors tous armés de leur mouchoirs, les uns le poursuivent de près, les autres l'attendent au passage, et les coups lui pleuvent sur le dos, coups donnés sans colère et reçus de bonne humeur. Arrivé au but, le coureur est hors de toute atteinte, il est inviolable; et si quelque joueur imprudent, emporté par son ardeur, frappe encore quand il n'en a plus le droit, il est aussitôt puni de cet excès de zèle, et condamné à faire un tour entier, accompagné comme l'était tout à l'heure le premier. Nous avons laissé celui-ci arrivé au but; c'est lui qui devient le Colin-Maillard ou l'aveugle, et le jeu se continue avec le même entrain et les mêmes péripéties.

*(Belèze.)*

### 9. La chasse au lièvre.

Les joueurs réunis commencent par choisir un chasseur, ce qui se fait volontiers par le sort, et après avoir désigné le chasseur, ils déterminent un camp où les lièvres se trouvent hors de l'atteinte de tout ennemi, du chasseur et de ses chiens. Les autres acteurs se divisent en autant de fois quatre que leur nombre le permet, dont trois forment le buisson et le quatrième est le lièvre, qui se place au milieu d'eux. Les buissons forment un cercle et attendent l'arrivée du chasseur. Dès que celui-ci s'approche des buissons, les lièvres s'enfuient et cherchent d'arriver au camp le plus vite possible ; celui des lièvres qui est pris avant d'avoir atteint le camp et qui a reçu trois petites tapes sur le dos par le chasseur, devient le chien de celui-ci, et lui aide à prendre les lièvres. Les chiens, cependant, ne peuvent que tenir les lièvres, car pour que la prise soit valable, il faut que le joueur ait reçu les trois coups du chasseur lui-même.

---

### 10. Que fais-tu dans mon jardin ?

Les élèves forment un cercle en se tenant par les mains et lèvent les bras en arc. Deux des élèves sont désignés, l'un pour remplir le rôle de jardinier, l'autre celui de maraudeur. Ce dernier se trouve dans le jardin, c'est-à-dire dans le cercle ; le premier est hors du cercle et dit au maraudeur : « *Que fais-tu dans mon jardin ?* » L'autre répond :

« *Je mange des raisins* » (des pommes, des poires, etc.), et il prend la fuite. Le jardinier se met à sa poursuite (les deux passent tantôt sous un arc, tantôt sous un autre) et cherche à le prendre, c'est-à-dire à lui donner une claque sur le dos. La course cesse quand le maraudeur est pris ou que le poursuivant a manqué le chemin, c'est-à-dire qu'il n'a pas suivi exactement le fuyard. Celui qui a été pris ou qui a manqué la route prend place dans le cercle et est remplacé par un autre qui devient jardinier. Le jeu est terminé lorsque chacun des joueurs a couru.

---

#### 11. Course circulaire.

Les joueurs se placent en cercle en faisant front au centre et en se donnant les mains. Un des joueurs tourne autour du cercle et en frappe légèrement un autre sur le dos. Celui-ci se détache du cercle et se met à courir. Celui qui a été touché poursuit l'autre, et s'il l'atteint, il peut reprendre sa place; si non, elle est prise par le premier, et il doit en frapper un autre et ensuite chercher à atteindre la place vide. Les deux peuvent aussi courir en sens inverse, l'un à la rencontre de l'autre, et celui qui atteint le premier la place vacante a gagné et l'autre continue la course. On ne peut courir qu'en dehors du cercle.

---

## 12. Le chat et la souris.

L'un des joueurs est désigné comme chat, l'autre comme souris ; les autres forment un cercle en se donnant les mains. La souris est dans le cercle, le chat en dehors. Celui-ci guette la souris et cherche à l'attraper en pénétrant dans le cercle, ce dont on l'empêche en serrant les mains étroitement. S'il entre, les joueurs lèvent vite les bras pour donner passage à la souris, et les baissent aussitôt pour barrer le chemin au chat. Si le chat réussit à prendre la souris, deux autres joueurs prennent les places et ainsi de suite.

---

## 13. Le guet.

Un des joueurs est chargé du rôle de guet et fait le tour en chantant. Les autres sont placés en cercle à environ trois pas de distance ; les places sont marquées. Lorsque le guet avec son bâton arrive vers un des joueurs, celui-ci doit le suivre en le saisissant par l'habit (la robe) ; un autre joueur saisit à son tour celui qui a saisi le guet, un troisième saisit le second et ainsi de suite jusqu'à ce que tous se meuvent en ligne. Dès que le guet s'arrête et dit : « *Il fait jour,* » tous s'écrient : « *Il fait jour !* » et chacun cherche à obtenir une place ; celui qui n'en obtient point, devient guet.

---

#### 14. Oiseaux, partez!

On choisit une place où il y a des arbres, ou à défaut de ceux-ci, on marque les places au moyen de petits pieux, de pierres ou de mouchoirs. Les places doivent être un peu éloignées, afin que les mouvements ne soient pas gênés. Un des joueurs, le patient, se tient au milieu du cercle et dit : « *Oiseaux, partez!* » A ces mots, tous changent de places, il n'est permis à aucun de garder la sienne, et le patient cherche à en obtenir une. Celui qui n'en obtient point, devient patient.

---

#### 15. Chambre à louer.

Chaque joueur sauf un, le patient, a sa place marquée dans le cercle. Les joueurs changent de place à volonté. Le patient passe de l'un à l'autre et demande : « *As-tu une chambre à louer?* » à quoi l'on répond : « *Non, passe chez mon voisin!* » Derrière son dos, on change toujours de places, et il doit faire tous ses efforts pour en obtenir une. S'il y réussit, celui qui s'en trouve dépourvu, le remplace comme patient.

---

#### 16. Gare l'anguille!

Les joueurs en rang serré se placent en cercle et tiennent les mains derrière le dos. Le patient, l'anguille en main, fait le tour. Quiconque se retourne reçoit un coup du patient. Celui-ci met le mouchoir dans les mains d'un des

joueurs qui poursuit son voisin à droite tout autour du cercle en le frappant tant qu'il peut jusqu'à ce qu'il ait repris sa place. Le premier patient prend la place de celui à qui il a donné le mouchoir et celui qui maintenant a le mouchoir, le remet à qui il lui plaît. Si quelqu'un aperçoit que son voisin tient le mouchoir, alors il s'enfuit vite afin d'échapper aux coups.

---

### 17. Le capitaine (Fanchon).

Les joueurs se placent sur deux rangs par le flanc ; l'un des joueurs, en qualité de capitaine (Fanchon), se place devant et claque des mains quand il veut. A ce signal, les deux derniers courent, l'un à droite, l'autre à gauche, et cherchent à se rejoindre en avant de la colonne. La tâche du capitaine (de Fanchon) est de prendre l'un des deux ; si cela lui réussit, il se place avec son prisonnier à la tête de la colonne et celui qui reste seul, devient capitaine (Fanchon). Le jeu continue ainsi jusqu'au moment où les joueurs sont fatigués ou que le jeu a perdu son charme pour eux.

---

### 18. La poule et le vautour.

Un joueur se charge du rôle du vautour et un autre de celui de la poule, qui doit être forte et adroite. Derrière la poule se rangent par le flanc les autres joueurs en qualité de poussins, et se tiennent solidement les uns aux

autres. Il est bon que chaque élève attache son mouchoir autour de la taille pour ne pas se déchirer les habits ou les robes. Le vautour s'approche en courant, tantôt vers le côté gauche, tantôt vers le côté droit et cherche à attaquer un poussin par le flanc. La poule l'en empêche en le repoussant et en lui barrant le chemin. Les poussins, les yeux toujours fixés sur le vautour, l'évitent par des conversions incessantes tantôt à droite, tantôt à gauche. Si le vautour réussit à saisir un poussin, il est à lui ainsi que ceux qui se trouvent derrière lui. Les prisonniers se mettent à l'écart et l'on continue jusqu'à ce que la poule a perdu tous ses poussins. L'emplacement doit être uni et surtout pas trop dur, parce qu'il arrive fréquemment que par la rapidité des conversions, l'un ou l'autre ou même plusieurs élèves peuvent être lancés au loin par la force centrifuge, et de plus, il faut prendre soin que les joueurs ne diffèrent pas trop ni en grandeur ni en force.

---

#### 19. Comment te plaît ton voisin ?

Les élèves sont placés en cercle et chacun a sa place marquée, à l'exception d'un qui fait le tour et demande tantôt à l'un, tantôt à l'autre : « *Comment te plaît ton voisin ?* » Si on lui répond : « *Bien !* » il continue sa question, jusqu'à ce qu'il trouve quelqu'un qui lui répond : « *Celui de droite (ou de gauche) ne me plaît guère !* » « *Et qui préférerais-tu ?* » réplique le quêteur. Alors il faut indiquer

quelqu'un du cercle, et le voisin doit changer de place avec lui. Si maintenant le quôteur peut s'emparer de l'une des deux places pendant le changement, il la prend et celui qui l'a perdue devient quôteur et recommence les questions.

---

## 20. La chasse.

Quelque part, sur l'emplacement du jeu, si possible au milieu, l'on fixe un camp pour le gibier. Le chasseur porte un signe distinctif et au cri : *tou ! tou !* le gibier quitte le camp et se disperse : Quiconque hors du camp reçoit trois petits coups du chasseur, attache son mouchoir au bras et aide le chasseur à en prendre d'autres. Le gibier, après s'être dispersé, peut retourner dans le camp. Si le chasseur ne trouve plus de gibier hors du camp, il répète son cri. Le dernier pris devient chasseur pour le jeu suivant.

---

## 21. Jeter et rattraper la balle.

1. Jeter la balle avec la main droite et la rattraper avec les deux.

Les élèves sont rangés pour cela et à un signal donné, chacun jette sa balle en l'air et s'efforce de la rattraper.

2. Jeter la balle avec la main gauche et la rattraper avec les deux mains.

3. Jeter et rattraper la balle avec les deux mains.

4. Jeter la balle l'un à l'autre.

Deux rangs sont placés, l'un vis-à-vis de l'autre, et se jettent alternativement la balle qui est jetée d'une main et rattrapée des deux.

5. Jeter la balle en l'air avec la main droite et la rattraper avec la gauche.

6. Jeter la balle en l'air avec la main gauche et la rattraper avec la droite.

7. Jeter la balle en l'air avec la main droite et la rattraper avec la droite.

8. Jeter la balle en l'air avec la main gauche et la rattraper avec la gauche.

9. Jeter la balle en l'air et, avant de la rattraper, claquer une, deux ou plusieurs fois des mains.

10. Jeter la balle l'un à l'autre sur deux rangs à une grande distance et la rattraper avec une main et avec les deux.

11. Jeter avec les deux mains simultanément deux balles en l'air en les croisant : La main droite rattrape celle jetée par la gauche, et la main gauche celle jetée par la droite.

12. Jeter avec les deux mains simultanément deux balles et avec chaque main rattraper celle qu'elle a jetée.

---

## 22. L'imitation.

Ce jeu admet un nombre indéterminé de joueurs ; il est d'autant plus amusant plus les joueurs sont nombreux :

Il faut avant tout choisir un conducteur actif, intelligent, plein de ressources dans l'esprit et dans les jambes. Tous les joueurs se placent en ligne derrière lui, à la suite les uns des autres. Le conducteur part du pied gauche et marche au petit pas; tous les joueurs le suivent en partant du pied gauche et en marchant au petit pas, chacun gardant son rang avec exactitude; le conducteur prend le trot, tous se mettent à trotter; il galope, les voilà tous aussitôt galopant comme des chevaux. Si le chef de la bande saute sur un seul pied, toute la bande saute à cloche-pied; s'il franchit un obstacle, tous le franchissent après lui; s'il s'arrête, tout le monde s'arrête en même temps. Tantôt le conducteur s'avance en ligne droite, tantôt il décrit un cercle, tantôt il imite dans sa marche les sinuosités d'un serpent, et toujours le corps et la queue de la ligne que forment les joueurs doivent exécuter les diverses évolutions de la tête. Le conducteur ne borne pas là ses exercices, ses ressources ne sont pas encore épuisées. Il saute à pieds joints en tenant soit son oreille gauche avec la main droite, soit son oreille droite avec la main gauche, et chacun imite ses mouvements et ses gestes; ou bien il court les deux bras élevés en l'air, et tous les joueurs lèvent les bras en l'air et courent comme lui, et ainsi de suite. Les joueurs qui commettent des fautes doivent se placer à la queue. Le jeu finit quand les joueurs sont las. (Belèze.)

---

### 23. Deux c'est assez ; trois c'est trop !

Les joueurs qui veulent prendre part à ce jeu (et le nombre peut en être assez considérable) se placent deux par deux, l'un devant l'autre, de manière à former tous ensemble un cercle, dont la circonférence varie en raison du nombre des acteurs et de l'espace laissé entre chaque couple. Cet espace est ordinairement de 6 à 10 pieds. Les joueurs ainsi disposés en cercle ont tous la figure tournée vers l'intérieur du cercle, le second de chaque couple ayant nécessairement devant lui le dos de son compagnon.

A une assez grande distance du cercle des joueurs, se tiennent deux autres joueurs prêts à donner le signal du jeu, dont ils sont du reste les premiers acteurs. L'un d'eux prenant sur son camarade l'avance de quelque pas, frappe trois fois dans sa main et, au troisième coup, il fuit comme un trait dans la direction du cercle : poursuivi de près par son camarade, il entre dans le cercle par une des ouvertures laissées entre chaque couple et va se placer lestement devant un des couples, en disant à haute voix : *Trois, c'est trop !* Le second joueur de ce couple, c'est-à-dire celui qui est placé au second rang, et qui maintenant se trouve au troisième, grâce au nouveau venu, est obligé de partir en disant aussi à haute voix : *Deux c'est assez !* et le poursuivant de tout à l'heure est poursuivi à son tour par celui qui vient de quitter sa place, jusqu'à ce que, pénétrant dans le cercle, il vienne se placer devant un autre couple

de joueurs et force le numéro 2 de ce couple à décamper. C'est une action continue, un mouvement perpétuel; les joueurs tour à tour poursuivants, tour à tour poursuivis, exclus du cercle, y rentrant, vont, viennent en tous sens, et toutes ces courses et tous ces changements donnent au jeu une animation peu ordinaire. (Belèze.)

---

#### 24. L'homme noir.

Pour ce jeu, il faut un emplacement long d'environ 100 pieds et large de 60. Sur la limite d'un côté se placent tous les joueurs moins un, qui se place sur la limite opposée en la qualité d'homme noir, et crie à ses camarades : *Craignez-vous l'homme noir ?* Tous répondent : *Non !* et se mettent à courir vers le camp opposé. L'homme noir court à leur rencontre, et quiconque est touché par lui devient aussi homme noir et doit lui aider à prendre les autres. Les hommes noirs vont toujours dans le camp d'où sont sortis les joueurs, et le jeu recommence jusqu'à ce que tous aient été pris. Si l'un par son adresse échappe aux poursuites des hommes noirs, il devient de droit homme noir pour le jeu suivant. Mais si l'homme noir, pendant trois passages, ne peut toucher personne, alors il est remplacé par un autre joueur.

Dans ce jeu, il faut observer les règles suivantes :

- 1<sup>o</sup> Durant le passage, on ne peut retourner en arrière.
- 2<sup>o</sup> Personne ne peut dépasser les limites de la place sans passer pour pris.

3<sup>o</sup> Les hommes noirs, ainsi que les adversaires, doivent toujours partir ensemble.

4<sup>o</sup> Il n'y a que le premier homme noir qui puisse dire :  
*Craignez-vous l'homme noir ?*

Il serait bien que chaque homme noir eût un insigne, par exemple en attachant son mouchoir au bras.

---

## 25. Le roi n'est pas chez lui.

L'un des joueurs est roi, les autres représentent différentes vocations et travaillent à volonté. Tout à coup le roi crie : *Le roi n'est pas chez lui !* Immédiatement la scène change : on chante, saute, danse et fait du tapage. Tout à coup retentit le cri : *Le roi est chez lui !* Voilà que chacun doit retourner à sa place et ne pas proférer un mot, ni rire, mais sérieusement continuer son travail. Celui qui arrive le dernier à sa place ou qui n'est pas tranquille, sent l'anguille du roi ou, si l'on veut, donne un gage.

Ce jeu doit son origine au roi Frédéric II de Danemarck. On dit qu'il lui fut souvent fort désagréable de voir ses courtisans autour de lui observant strictement l'étiquette de la cour. Alors il s'écria comme ci-dessus et tous s'abandonnaient à la gaieté jusqu'à ce que celle-ci allait trop loin, et alors il les remit tous à leurs places en disant : *Le roi est chez lui.* Ce jeu est très amusant pour les jeunes élèves.

---

## 26. Attrape-le !

Les joueurs sont pourvus de leurs mouchoirs roulés en anguille. Pour ce jeu, il faut un emplacement qui soit partagé en deux parties par un jalon, haut d'environ trois pieds et planté en terre. (Au lieu de planter un jalon, l'on peut tout simplement placer un tabouret.) Si, par exemple, cet emplacement était long de 65 pieds, on planterait ce jalon à 25 pieds de l'une des extrémités et à 40 pieds de l'autre. Les joueurs se partagent en deux parties égales et se placent sur les limites. On mettra sur le jalon ou sur le tabouret une casquette, ou tout autre objet facile à enlever. De part et d'autre, un joueur se place vis-à-vis du jalon, et tous les deux, sur un signal donné, partent. Celui qui est le plus rapproché du jalon (25 pieds) cherche à enlever la casquette et à rentrer vite dans son camp, tandis que l'autre, courant droit devant lui, tâche de le rattraper et de lui donner un coup avec son mouchoir. S'il réussit à le frapper, celui qui est poursuivi devient prisonnier du camp ennemi, mais si le poursuivant ne réussit pas à le frapper, il devient lui-même prisonnier. On remet la casquette, et un nouveau couple s'apprête à la course.

---

## 27. L'Ours ou la Chaîne.

Ce jeu exige une place spacieuse. Le choix ou le sort indique celui des joueurs qui sera le premier *ours*, à qui l'on assigne un camp dans lequel il est inviolable. L'ours s'élance de ce camp et cherche à prendre un des joueurs

en lui donnant un léger coup sur le dos ou sur l'épaule. Cela ayant eu lieu, tous les deux retournent aussi vite que possible dans le camp, ayant après eux les autres qui les poursuivent avec leurs mouchoirs roulés en anguille. Celui qui a été touché devient aussi ours, et les deux, se donnant la main, sortent pour faire de nouvelles prises, mais il ne peuvent frapper que de la main libre. Après chaque nouvelle capture, les ours doivent toujours rentrer dans leur camp où ils sont toujours suivis par leurs camarades en essuyant une pluie de coups de mouchoirs. La chaîne s'agrandit de plus en plus, et il n'y a que les ailes qui peuvent faire des prises; les autres ont soin de se tenir solidement. Si la chaîne vient à se rompre ou qu'un joueur la coupe en s'élançant à travers (ce qui est permis, mais ce qui ne peut avoir lieu que par devant et jamais par derrière), les ours doivent rentrer dans leur camp.

Voici les règles à observer :

- 1<sup>o</sup> On ne peut, en aucun cas, ni barrer le chemin aux ours, ni les retenir, car les ours ne peuvent pas se défendre; ce n'est que par une fuite précipitée qu'ils peuvent se soustraire aux coups.
- 2<sup>o</sup> Les limites de la place ne peuvent être dépassées.
- 3<sup>o</sup> Tous les ours doivent quitter le camp ensemble; aucun ne peut y rester, à moins qu'il n'en ait obtenu la permission des joueurs.
- 4<sup>o</sup> Quiconque contrevient aux règles du jeu, devient par le fait ours, et doit se rendre dans le camp.

Si la société est très nombreuse et l'emplacement du jeu très grand, on peut aussi former deux ou trois chaînes.

---

## 28. Jour et nuit.

Les joueurs se divisent en deux troupes égales, et se placent en deux lignes, 10 à 15 pas l'un de l'autre, l'une tournant le dos à l'autre. Une moitié est le parti du jour, l'autre celui de la nuit. A environ 30 à 40 pas au devant de chaque parti, se trouve un camp; celui du parti du jour se trouve devant le parti de la nuit, et celui du parti de la nuit devant celui du jour. Le maître, ou l'un des joueurs, se place au milieu des deux lignes, tenant dans sa main un disque en bois, blanc d'un côté et noir de l'autre : le premier est appelé *jour*, le dernier *nuit*. Pour ce jeu, l'on peut aussi se servir d'une pièce de monnaie; au lieu de crier *jour* ou *nuit*, l'on crie alors *revers* ou *avers* (ou *blanc et noir*), ou tout autre signal convenu d'avance. On lance ce disque ou cette monnaie en l'air; si *jour* est tourné en haut, le parti de la *nuit* prend la fuite vers son camp et est poursuivi par celui du *jour*. L'inverse se fait si *nuit* se trouve tournée en haut; alors c'est le parti du *jour* qui décampe et est poursuivi par celui de la *nuit*. Quiconque se laisse prendre est mat et ne peut plus jouer.

Le parti qui est le premier épuisé a perdu la partie.

Il faut observer les règles suivantes :

- 1<sup>o</sup> En lançant le disque ou la monnaie, il est sévèrement défendu de se retourner pour savoir quel côté est en haut; ce n'est qu'au mot : *Jour!* ou *Nuit!* que la course doit commencer.

- 2<sup>o</sup> Le parti qui poursuit l'autre ne doit pas se précipiter en avant pour lui barrer l'entrée de son camp, mais simplement se borner à la poursuite.

### 29. La mère Garuche. (Le loup.)

Les joueurs qui prennent part à ce jeu sont ordinairement en assez grand nombre. Le sort désigne celui des joueurs qui sera la mère Garuche (le loup); quelquefois cependant c'est un joueur de bonne volonté qui se charge de ce rôle, parce qu'il faut à celui qui le remplit, bon pied, bon œil et bonne main. La mère est dans un camp d'une étendue médiocre, lequel est tracé à l'une des extrémités de l'emplacement; quant aux joueurs, ils sont disséminés sur tous les points du terrain.

*Attention!* La mère va commencer sa première course. Elle prononce à haute et intelligible voix les mots sacramentaux: « *La mère Garuche sort du camp!* » et la voilà courant après les joueurs; tantôt après celui-ci tantôt après celui-là, pour en faire un de ses enfants. Mais personne ne se soucie d'avoir cet honneur; chacun fuit à son approche et le plus vite possible. La mère Garuche, de son côté, ne ralentit point sa course, et, bien qu'elle ait les mains un peu liées (car elle ne peut à sa première sortie poursuivre les fugitifs et toucher l'un d'eux qu'avec les mains réunies et les doigts entrelacés), cependant elle finit bientôt par atteindre l'un des joueurs. Celui-ci aussitôt

qu'il se sent pris fuit vers le camp ; malheur à lui s'il en est éloigné ! Il faut qu'il traverse toute la ligne des joueurs qui l'attendent au passage pour lui appliquer avec le plat de la main une claque plus ou moins légère sur le dos, sur les épaules, sur le derrière, mais jamais de coups à la tête, jamais de coups de poing. Ce sont deux choses expressément défendues par la règle du jeu, et ces infractions à la loi sont également punies : le délinquant est prisonnier de plein droit, il doit se rendre au camp et dès lors il est soumis aux chances de la bâtonnade. Au reste, il y a des joueurs si agiles, qui par la rapidité de leur course ou par des détours adroitement faits, savent éviter toutes ces mains levées qui les menacent, et arrivent au camp sains et saufs.

Une nouvelle course commence. Cette fois la mère et l'enfant sortent ensemble du camp, en se tenant par la main, et sans jamais se quitter, sans jamais se désunir à la poursuite des joueurs pour faire quelque capture. Il est bien permis à l'enfant d'arrêter au passage un joueur et de le retenir ; mais pour que celui-ci soit réellement pris, il faut que la mère le touche ; elle seule a le droit de faire des prisonniers définitifs, c'est encore une règle du jeu. Cependant le camp se remplit peu à peu : la mère voit avec orgueil sa famille s'accroître et ainsi le jeu continue jusqu'à ce que tous les joueurs soient pris. *(Belèze.)*

---

### 30. Tous fixe !

*Guths-Muths*, dans sa collection de jeux pour l'enfance, décrit ce jeu comme suit :

Sur un sol uni, les joueurs font des creux de la largeur et de la profondeur d'une main et à environ un demi-pied de distance les uns des autres, en ligne ou à volonté sur une place déterminée. Chaque joueur doit bien connaître son creux, il est permis d'y faire une marque. Un des joueurs roule la balle de la distance de 2 à 3 pas vers les creux. Dès que la balle entre dans un des creux (à quoi chacun doit bien faire attention), tous prennent la fuite, à l'exception de celui à qui appartient le creux, qui prend immédiatement la balle, s'écrie « *Fixe !* » et lance la balle sur un des joueurs. S'il n'attrape personne, on lui met une petite pierre dans son creux et le jeu recommence. Si le patient a réussi d'en attraper un, ce dernier prend la balle, crie « *Fixe !* » et la lance à son tour, et ainsi de suite. Quiconque a reçu dans son creux un nombre de petites pierres déterminé d'avance, subit une peine pour sa maladresse, qui consiste, que chaque joueur a le droit de lui lancer de la distance de 12 pas autant de fois la balle sur le dos qu'il y avait de pierres dans son creux, et le jeu recommence.

---

### 31. Tous fixe !

C'est un jeu de balle très amusant pour les garçons. Les joueurs forment un cercle ; un des joueurs se place au centre et a pour tâche de lancer la balle droit en haut. Tous les autres font attention au jet de la balle : dès qu'elle vole en l'air, ils font demi-tour et s'enfuient à toutes jambes aussi loin que possible de celui qui a lancé la balle. Dès que celui-ci l'a de nouveau dans les mains, il s'écrie : « *Fixe !* » et les fuyards doivent s'arrêter sur le champ. Le patient a maintenant le droit de lancer la balle à l'un d'eux ; s'il le touche, celui-ci la relève immédiatement, crie : « *Fixe !* » et la lance comme son prédécesseur, et ainsi de suite. S'il manque, le jeu recommence. Il peut arriver que les joueurs sont tellement éloignés du patient qu'il lui est impossible d'atteindre un de ses camarades ; alors il lui est permis de jeter la balle à un autre qui doit le remplacer immédiatement.

#### *Règles :*

- 1<sup>o</sup> Aucun ne peut crier : *fixe !* avant qu'il ait la balle en mains ; aucun des joueurs ne doit plus faire un pas dès que le mot fixe est prononcé ; s'il le fait, le patient a le droit de demander qu'il fasse autant de pas en arrière.
  - 2<sup>o</sup> Quand on lance la balle, chacun doit rester immobile ; la seule chose permise est de tourner le dos au patient.
-

### 32. La passe.

Il faut aux joueurs un emplacement assez spacieux. On trace au milieu de l'emplacement, dans le sens de sa largeur, une raie qui se prolonge d'un bout à l'autre de cette largeur. Aux deux extrémités de la cour, dans le sens de la longueur, est figuré un camp, dont les limites, placées de 10 à 15 pieds de distance de chacune de ces extrémités, ne sont autre chose que des raies tracées sur la terre comme la raie du milieu et parallèles à celle-ci. Les joueurs, au nombre indéterminé, se placent indistinctement les uns dans un camp, les autres dans le camp opposé. Sur la raie du milieu, ou aux environs, se tiennent deux joueurs, *deux gardiens*, adversaires de tous les autres joueurs, et dont le but est d'arrêter au passage ceux qui voudraient se jeter d'un camp dans un autre. Ils peuvent poursuivre les fugitifs jusqu'à la limite de chaque camp, mais pas au-delà. De plus, pour qu'un fugitif soit définitivement pris et mis ainsi hors de combat, c'est-à-dire hors du jeu, il faut non-seulement qu'il soit arrêté au passage par l'un des gardiens, mais encore qu'il reçoive sur le dos, pendant qu'il est ainsi retenu, trois petits coups de la main de l'autre gardien. Il n'est pas rare de voir deux gardiens du passage qui prennent bien leurs mesures, agissant de concert, faire en peu de temps de nombreuses captures, et parvenir enfin à rendre les deux camps vides de tout combattant ; mais souvent aussi il y a des joueurs doués d'une telle agilité et d'une telle adresse, qu'ils défient toutes les

tentatives des gardiens, échappent à toutes les ruses et à toutes leurs embuches et mettent à bout la patience et les ressources des deux adversaires. Ceux-ci, de guerre lasse, renoncent à continuer la lutte, et les camps sont vainqueurs dans la personne de leurs intrépides champions.

(*Belèze.*)

### 33. La mère Garuche à cloche-pied. (Le renard.)

Dans ce jeu figure une mère qui occupe le camp; les autres joueurs sont disséminés çà et là, armés chacun d'un mouchoir roulé en forme d'anguille, qu'il n'est pas permis de rendre plus dur à grand renfort de ficelle et encore moins en y introduisant une pierre, même petite, qui pourrait blesser un camarade; ou joue pour s'amuser, et nullement pour se faire du mal. Tous les joueurs sont à leur poste, l'arme en main. La mère, après un avertissement préalable donné à haute voix, sort du camp sur un seul pied: la règle veut qu'elle s'avance ainsi à cloche-pied et se maintienne dans cette position tant qu'elle est hors du camp; elle tient son mouchoir roulé en boule dans la main droite, prête à le lancer sur le premier joueur qui viendra à sa portée. Elle a la faculté de s'arrêter et de se reposer quand elle veut et où elle veut, mais sans que le pied qui était tenu en l'air touche jamais terre. Enfin la mère, continuant sa course boiteuse, avise un joueur qui ne s'empresse pas de fuir à son approche: elle lance son mouchoir contre lui; mais le joueur fait adroitement

un écart et le mouchoir va tomber à quelques pas plus loin sans avoir atteint personne. Maintenant il faut que la mère, à qui est momentanément rendue la liberté de ses deux pieds, aille reprendre son mouchoir à la place où il est tombé, et qu'après l'avoir ramassé elle s'en retourne au camp, mais non sans être accompagnée par tous les joueurs, qui s'escriment à qui mieux mieux sur son dos avec leurs mouchoirs.

Mais la mère n'est point découragée par ce mauvais succès, et, à peine rentrée au camp, elle en sort aussitôt pour s'élançer, toujours sur un seul pied, après quelques joueurs qui ne se sont pas assez promptement éloignés. Cette fois, le mouchoir lancé d'une main sûre va frapper en plein dos l'un des joueurs; c'est à ce joueur maintenant de fuir vers le camp, à travers tous les mouchoirs; c'est à lui maintenant de remplir le rôle de la mère, d'arpenter le terrain à cloche-pied. Ainsi dans ce jeu, tout joueur atteint par le mouchoir de la mère devient mère à son tour. Le jeu finit quand les acteurs qui y figurent n'y trouvent plus un attrait suffisant. *(Belèze.)*

#### 34. La balle au pot ou le vautour.

Les joueurs peuvent être au nombre de 6 à 20. Chacun se pourvoit d'un bâton long d'environ 3 pieds. Au milieu de la place, on fait dans le sol un creux, appelé pot, de la grandeur d'une tête; autour de ce pot on pratique autant de petits creux qu'il y a de joueurs moins un, et distants

de 2 à 3 pas les uns des autres. On choisit alors le vautour, ce qui se fait comme suit : Tous tiennent le bout de leurs bâtons dans le creux du milieu, et celui qui commande le jeu, compte : *Un ! Deux ! Trois ! A trois*, chacun cherche à mettre le bout de son bâton dans un des creux à l'entour, et celui qui n'en obtient point est vautour. Celui-ci doit maintenant chercher à rouler avec son bâton la balle dans le cercle et dans le pot. La tâche des autres est de l'en empêcher et chacun, lorsque la balle vient à sa portée, la fait ressortir par un vigoureux coup. Mais en donnant ce coup, il faut que le joueur veille à ce que le vautour ne puisse mettre son bâton dans son creux, abandonné pour frapper la balle. Celui qui perd ainsi son creux, devient vautour. Si le vautour réussit à mettre la balle dans le pot, tous s'écrient : « *Changez !* » et chacun doit abandonner son creux et chercher à obtenir un autre. Le vautour aussi tâche d'en obtenir un et celui qui n'en obtient point devient nouveau vautour.

Les règles à observer sont :

- 1<sup>o</sup> Le vautour ne peut se servir dans ses fonctions que de son bâton et non des mains ni des pieds.
- 2<sup>o</sup> Les joueurs ne peuvent pas couvrir leur creux du pied.

### 35. Les gardes et les voleurs.

Les joueurs peuvent être nombreux et la meilleure place est un pré entouré de broussailles. Un des joueurs est nommé juge ; celui-ci divise la société en deux parties, en

gardes et en voleurs, et donne à chaque parti le mot de passe, par exemple aux gardes, le mot « *Suisse* » et aux voleurs, « *Autriche.* » Les gardes mettent au bras un mouchoir blanc ou une bande de papier, et les voleurs sont armés de leurs mouchoirs roulés en anguille. Après cela, les voleurs s'éloignent pour se cacher et se mettre en embuche. Le juge leur donne pour cela deux minutes, puis, sur un signal donné, il part avec les gardes pour prendre les voleurs; il envoie tantôt un détachement ou un seul des gardes pour cerner un endroit ou pour reconnaître et pour faire rapport etc. Tous doivent strictement obéir. Si un garde peut prendre un voleur par le bras en prononçant le mot de passe ou le toucher convenablement, le voleur est à lui; les règles du jeu défendent toute opposition. Le voleur pris devient garde en lui mettant le signe distinctif. Les voleurs, de leur côté, s'efforcent aussi de prendre les gardes qui deviennent voleurs. Chacun a le droit de poursuivre secrètement tout garde, de s'en approcher par la ruse, de le surprendre, de lui donner un coup de son mouchoir en prononçant le mot de passe. S'il le peut prononcer, avant que le garde prononce le sien, ce dernier devient par ce fait voleur. Si les gardes réussissent à prendre tous les voleurs, alors leur parti a gagné; si les voleurs peuvent prendre tous les gardes, alors ce sont eux qui ont gagné. Si les voleurs réussissent à prendre le juge, ils poussent des cris de joie. Il faut que le juge soit bien sur ses gardes, car c'est ordinairement lui que l'on cherche à prendre. Le juge a donc toujours quelques gardes auprès de lui.

Les règles suivantes doivent être observées :

- 1<sup>o</sup> Personne ne peut dépasser les limites de l'emplacement déterminé.
- 2<sup>o</sup> Aucun voleur n'ose prendre l'insigne de garde.
- 3<sup>o</sup> Aucun garde n'ose prononcer son mot de passe avant qu'il aperçoive réellement le voleur qui vient l'attaquer ou qu'il veut prendre.
- 4<sup>o</sup> Les voleurs peuvent bien se réunir pour attaquer un détachement de gardes , mais si ces derniers s'en aperçoivent à temps et crient leur mot de passe, les voleurs n'ont plus le droit d'avancer et courent le risque d'être pris.

### 36. La balle au bâton.

Les instruments employés à ce jeu sont une balle ordinaire et un seul bâton, dont les joueurs se serviront tour à tour. Ce bâton de moyenne longueur et assez gros est appelé *tèque* en Normandie, où ce jeu est principalement en usage. On marque trois buts : d'abord le but principal, où se tient le joueur en débutant et où il doit revenir ensuite, le petit but et le grand but, celui-ci plus éloigné que l'autre du but principal. On tire au sort pour savoir quel est celui des joueurs qui commencera, et on détermine d'avance de la même manière le rang de chaque joueur.

Tous les joueurs se dispersent ça et là, plus ou moins éloignés du but principal, excepté le joueur qui a été dé-

signé le premier et qui va se placer à ce but , tenant la balle de la main gauche et le bâton de la main droite. Il jette la balle en l'air, et, la recevant sur le bâton, il la repousse et la lance aussi loin que possible. Aussitôt il abandonne son bâton et court de toute la vitesse de ses jambes d'abord au petit but, ensuite au grand but, et revient enfin au but principal, si on lui en donne le temps. Mais, au moment où il a quitté le but principal, les autres joueurs ont couru après la balle : l'un d'eux l'a ramassée et se tient prêt à en frapper le coureur. Du reste, il n'en a le droit que lorsque celui-ci se trouve dans l'un des intervalles qui séparent les trois buts. Aussi il est rare que le coureur accomplisse sa tâche entière d'une seule traite ; il s'arrête le plus souvent soit au premier soit au second but, dans la crainte d'être atteint s'il essayait de franchir un plus long espace. Dans ce cas, le joueur que le sort a désigné pour être le second en rang se place au but principal, s'arme du bâton comme a fait le premier et lance la balle de la même manière. Il court rapidement au petit but que le premier joueur a dû abandonner s'il y était arrêté, et tous les deux continuent leur course tant qu'ils croient avoir la chance de la poursuivre avec succès, mais toute fois sans qu'ils puissent s'arrêter ensemble au même but, si ce n'est bien entendu au but principal, quand ils y arrivent l'un et l'autre sans accident fâcheux. Dans ce cas, la partie se continue comme il a été déjà dit, le premier joueur lançant de nouveau la balle et courant de nouveau aux buts. Si, au contraire, l'un des joueurs a été atteint de la balle

pendant le trajet d'un but à un autre , c'est au joueur qui l'a frappé que revient le droit de se placer au but principal et de lancer la balle avec le bâton. *(Belèze).*

### 37. La balle cavalière (le cheval mal monté).

Les joueurs, en nombre indéterminé, mais pair, se partagent en deux partis ; il n'y a qu'un seul camp, qui est un grand cercle tracé sur la terre. Parmi les joueurs, les uns doivent être cavaliers, les autres chevaux : c'est le sort qui décide la question. Ils se placent tous dans l'intérieur du cercle , chaque cheval portant un cavalier. Alors l'un des cavaliers , celui qui doit commencer le jeu, jette trois fois la balle en l'air et la reçoit trois fois dans les mains sans quitter sa position, c'est-à-dire toujours sur le dos de son cheval. Il passe la balle à un autre cavalier qui en fait autant et ainsi de proche en proche ; et, tant que la balle est adroitement lancée en l'air et adroitement reçue, chacun garde sa position de cavalier ou de cheval. Mais si l'un des joueurs cavaliers laisse tomber la balle par terre , aussitôt ils s'empressent de descendre de leurs montures et prennent la fuite hors du camp, tandis que les chevaux s'emparent de la balle et tâchent, sans dépasser la limite du camp, d'atteindre et de frapper quelqu'un des fugitifs. S'ils réussissent, ils sont cavaliers à leur tour et montent sur le dos de leurs adversaires, qui sont de plein droit devenus chevaux. Dans le cas contraire, c'est-à-dire si aucun des joueurs sortis du camp n'a

été atteint, chaque parti garde le rôle qu'il avait, et le jeu continue de la même manière jusqu'à ce qu'une nouvelle chance vienne transformer les cavaliers en chevaux et les chevaux en cavaliers.

*(Belèze.)*

### 38. Le Saute-Mouton.

Les joueurs, en nombre indéterminé, douze ou plus, se rangent en file, en laissant entre eux une distance de dix à quinze pas. Tous les joueurs, excepté celui qui doit sauter le premier, après avoir pris leurs positions respectives, ont chacun la face tournée vers le dos du camarade qui est placé devant; ils se tiennent debout, le pied droit en avant, la tête penchée sur la poitrine, les bras croisés sur la poitrine ou pendants et appuyés le long du corps, les épaules un peu arrondies.

Cela fait, le dernier prend un court élan, et appuyant les mains sur les épaules du camarade le plus rapproché, il saute par-dessus lui sans le heurter; puis il franchit de la même manière le second, le troisième et tous les autres jusqu'au dernier, et va se placer à la distance voulue. Dès que le dernier a franchi l'avant-dernier, celui-ci se relève et suit son exemple, et ainsi de suite, et le jeu ne finit qu'autant que la fatigue en fait la loi.

Au lieu de se tenir debout, les élèves se placent aussi les jambes un peu fléchies, le corps plié en deux, les mains appuyées sur les genoux et la tête un peu cachée entre les jambes.

Ce même jeu se pratique aussi sur la place de gymnastique de la manière suivante :

Le nombre des élèves étant pair, ceux-ci se numérotent par un, deux; puis ils prennent leurs distances et les impairs se placent dans une des positions indiquées ci-dessus. Au commandement de *Marche!* les nombres pairs franchissent les impairs, font le nombre de pas convenu, prennent la position et au mot de *Marche!* les impairs franchissent les pairs et ainsi de suite.

Une seconde variété du jeu de *saute-mouton* est ce que nos enfants appellent *la semelle*, jeu très-connu. Le nombre des joueurs est indéterminé, mais le plus souvent de sept à dix et rarement plus. On débute par décider qui sera le premier patient, ce qui se fait ordinairement par le moyen suivant, à moins qu'un des joueurs ne s'offre à ce rôle passif. On trace sur la terre une raie horizontale, et tout le long de cette raie, longue d'environ de six pieds, on amoncelle une petite quantité de sable, afin que cette limite soit bien visible, et que l'empreinte du pied puisse facilement se reconnaître. Alors chaque joueur à son tour prend son élan et saute le plus loin possible au-delà de cette limite, mais en ayant soin de ne pas même effleurer du bout du pied le sable qui forme la limite. Autrement ce joueur devrait recommencer. On marque la place précise où les talons ont touché sur la terre; si les talons n'ont pas été bien joints, c'est celui le plus près de la limite qui est compté comme valable. Celui qui a sauté le moins loin est patient. Voici maintenant le jeu :

Le patient se place à un pied au-delà de la petite limite de sable et parallèlement à cette limite dans la position du dos courbé, les bras croisés et appuyés sur les genoux ou simplement les mains appuyées et les bras un peu tendus et toujours la tête cachée entre les jambes. Chaque joueur, suivant son rang, placé en deçà de la limite, franchit le patient en appuyant légèrement les mains sur le dos de ce dernier et les jambes écartées pour ne pas toucher le patient, car celui qui le heurte doit prendre sa place, peine qui est aussi infligée à celui qui touche le patient des mains sans le franchir, ainsi qu'à celui qui met le pied sur le sable de la limite.

Lorsque tous les joueurs ont sauté sans qu'aucun d'eux se soit mis en faute, le premier tour est achevé, et le patient s'avance de la longueur de son pied plus la largeur d'une semelle, se met en position et le second tour commence; celui-ci terminé, le patient s'avance encore de la même distance pour le troisième tour et l'exercice continue. Lorsque le patient se trouve éloigné de la limite du jeu d'une distance égale à trois ou quatre fois la longueur de son pied, ajouté à trois ou quatre fois la largeur d'une semelle, chacun des joueurs fait un pas au-delà de la limite avant de franchir; pour la distance double, on fait deux pas; pour la distance triple, trois pas, et on arrive ainsi au douzième tour qui est la fin de la partie. Ce douzième tour est appelé *la promenade*, c'est-à-dire que chaque joueur a le droit de faire autant de pas qu'il veut avant de franchir.

Il est bien rare que celui à qui était échu le rôle de patient au début du jeu reste patient toute la durée de la partie. Les fautes et les maladresses font que ce rôle passe souvent d'un joueur à l'autre, et le jeu recommence chaque fois.

Une seconde variété de ce jeu est que chaque joueur pose, en franchissant, son mouchoir ou cravate sur le dos du patient et qu'ensuite il le reprenne, mais il faut se garder de commettre une des trois fautes suivantes, au risque de devenir patient :

- 1<sup>o</sup> Prendre celui d'un autre.
- 2<sup>o</sup> Faire tomber un autre à terre, ou
- 3<sup>o</sup> N'en point prendre.

Pour reprendre les mouchoirs, il faut nécessairement que l'on saute dans l'ordre inverse, c'est-à-dire que c'est le dernier qui commence.

Une troisième variété est celle de la couronne.

Jeter la couronne sans qu'elle touche une autre ; ramasser la couronne des mains, des dents sans toucher une autre et sans quitter la place où l'on est venu sauter à terre ; en franchissant, jeter la couronne en l'air et l'attraper d'une main.

### 39. Faire mat.

Sur une place unie, on trace une ligne longue d'environ 50 pas, qui est appelée le rempart. Les joueurs, qui peuvent être fort nombreux, se divisent en deux partis. Les deux partis se placent 10 à 20 pas l'un de l'autre, de

manière que le rempart , comme limite , se trouve entre eux. Chacun cherche tantôt par-ci, tantôt par-là, à courir dans le territoire ennemi et de toucher l'un ou l'autre de la main en criant : « *Mat!* » sans se laisser prendre. Si l'on peut faire cela , celui qui a été touché , est *mat*, et doit quitter le jeu ; mais si l'on est attrapé ou arrêté par le parti adverse , on est soi-même *mat* et l'on doit aussi quitter le jeu. De cette manière, le jeu continue jusqu'à ce que tous ceux d'un parti sont mats ; alors l'autre parti a gagné et le jeu recommence. Afin que les deux partis ne se confondent pas , l'un d'eux peut mettre les mouchoirs au bras comme signe distinctif.

---

#### 40. Les barres.

La description et les règles du jeu de *barres* sont fort simples. Le nombre des joueurs peut être assez considérable, si l'emplacement choisi pour le jeu est une grande allée de jardin , ou bien , en pleine campagne, un terrain uni et battu , une prairie , une clairière. Il est important que dans un emplacement de ce genre il ne se rencontre ni ornières, ni fossés, ni tronc d'arbre à fleur de terre, ni petits buissons ; une chute n'est pas sans danger , quand elle est faite au milieu d'une course impétueuse.

Supposons vingt joueurs en tout. Les deux plus habiles, ou ceux qui passent pour tels dans l'estime de leurs camarades , sont désignés naturellement comme chefs

d'une troupe ; et ils tirent au sort pour savoir qui des deux aura le droit de choisir le premier un partenaire parmi les dix-huit concurrents. Le chef que le sort favorise prend pour compagnon de sa fortune celui de ses camarades qu'il sait être le plus agile, le plus expérimenté ; le chef adversaire en fait autant à son tour et ainsi de suite , jusqu'à ce que tous les choix soient épuisés et qu'il y ait ainsi dix combattants de chaque côté , le chef compris, et de forces à peu près égales.

Les camps étant marqués , les combattants des deux partis se placent sur la limite respective de leur enceinte, à distance les uns des autres et de manière à occuper à peu près toute la largeur du camp. Pour plus de clarté, désignons l'un des camps par le numéro I, le camp opposé par le numéro II, et supposons que le premier ait été désigné par le sort pour demander barres sur l'autre. Un joueur du camp numéro I, joueur que nous appellerons Henri, sort de ses limites, s'avance vers le camp numéro II, et, arrivé en face de l'adversaire qu'il veut provoquer et que nous nommerons Charles, il s'arrête, le jarret tendu, le bras en avant, et frappe d'abord deux coups dans la main de cet adversaire. Celui-ci s'apprête à s'élancer dès que le troisième coup sera frappé ; mais Henri hésite un peu avant de donner ce dernier signal qui va l'exposer à la poursuite d'un ennemi plein d'ardeur. Il fait semblant plus d'une fois de frapper, pour distraire l'attention de Charles et lui donner le change : enfin il touche la main du bout des doigts et s'enfuit vers les siens. Charles se

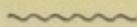
met à sa poursuite, s'efforçant de l'atteindre pour avoir l'honneur de faire le premier prisonnier, mais toutefois en observant un adversaire qui est sorti presque en même temps du camp opposé et qui vient au secours de son camarade en péril. Tout joueur qui sort de son camp pour courir sur un adversaire qui a déjà quitté le sien, est dit *avoir barres* sur ce dernier. Ainsi, au moment où un second joueur a quitté le camp numéro I, un second joueur s'élançe du camp numéro II pour courir sus à cet ennemi, et lui-même ne tarde pas à voir en face ou à sentir sur ses talons un troisième adversaire sorti du camp opposé. C'est ainsi que peu à peu la mêlée devient générale, et au milieu de cette course croisée en tous sens, il est bien rare de ne pas entendre ce mot prononcé d'une voix retentissante : *Pris !*

A ce mot, chacun s'arrête ; les courages émus se calment un moment : il y a un prisonnier. Mais ce prisonnier est-il de bon aloi ? le joueur à qui revient la gloire de la capture a-t-il bien réellement frappé le captif au moment où a retenti le fameux mot *pris*, ou bien n'a-t-il frappé que l'air sans même effleurer l'habit de son adversaire ? Dans ce dernier cas, il paierait son erreur, et la peine de la captivité lui serait infligée à lui-même. Mais non, le prisonnier déclare qu'il a été franchement frappé, loyalement pris, et il se rend à son poste, c'est-à-dire dans le camp ennemi, d'où il a le droit de faire trois pas en avant à partir de la limite du camp ; c'est là qu'il se tient, le bras tendu vers les siens, attendant un libérateur. Chacun

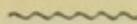
a déjà repris sa place, prêt à continuer la bataille engagée, et, si les joueurs d'un camp font les plus grands efforts pour délivrer le prisonnier, ceux du camp opposé ne sont pas moins attentifs à empêcher la délivrance. C'est un assaut de marches et de contre-marches, de surprises, de ruses de guerre. Souvent le prisonnier est délivré et alors c'est un cri de triomphe dans le camp qui avait perdu un de ses soldats ; mais souvent aussi, par un revers de fortune , ou plutôt par surcroît de malheur , un second prisonnier vient tenir compagnie au premier , puis un troisième , un quatrième , un cinquième et tous ces pauvres captifs , se tenant par la main sur la même ligne encouragent du regard et de la voix un hardi compagnon à venir opérer leur délivrance : car un joueur peut délivrer d'un seul coup de main tous les prisonniers quelque soit le nombre , si il parvient à prendre la main du premier prisonnier. Mais le parti opposé fait bonne garde et déjoue toutes les tentatives de ses adversaires. Ceux-ci, considérablement affaiblis par la perte de la moitié de leurs combattants , et d'ailleurs assez généreux pour ne pas laisser les captifs trop longtemps immobiles et privés du jeu , renoncent à prolonger une lutte inutile ; ils cèdent donc la victoire , mais en demandant une revanche qui leur est gracieusement accordée.

Une partie de barres suivie dans toute la rigueur des règles , ne devrait finir que lorsque tous les joueurs d'un camp ont été pris par le camp opposé. (Belèze.)

# TABLE DES MATIÈRES



Les exercices marqués par un astérisque (\*) ne doivent pas être exécutés par les filles.



## **Première partie : La gymnastique pour les écoles primaires.**

### EXERCICES D'ORDRE ET EXERCICES LIBRES.

|                                 | Pages |
|---------------------------------|-------|
| I <sup>re</sup> série . . . . . | 17    |
| II <sup>e</sup> » . . . . .     | 27    |
| III <sup>e</sup> » . . . . .    | 39    |
| IV <sup>e</sup> » . . . . .     | 49    |
| V <sup>e</sup> » . . . . .      | 58    |
| VI <sup>e</sup> » . . . . .     | 70    |
| VII <sup>e</sup> » . . . . .    | 82    |
| VIII <sup>e</sup> » . . . . .   | 94    |
| IX <sup>e</sup> » . . . . .     | 105   |
| X <sup>e</sup> » . . . . .      | 118   |

|                                                                          | Pages |
|--------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>EXERCICES AUX ENGINES.</b>                                            |       |
| <i>Exercices avec la corde.</i>                                          |       |
| A. Exercices avec la corde longue . . . . .                              | 127   |
| B. Exercices avec la corde courte . . . . .                              | 134   |
| <i>Saut en hauteur et en longueur . . . . .</i>                          | 139   |
| <i>Course d'assaut . . . . .</i>                                         | 143   |
| <i>Exercices avec les cannes.</i>                                        |       |
| A. Exercices avec la canne courte . . . . .                              | 147   |
| B. Exercices avec la canne longue . . . . .                              | 152   |
| <i>Exercices d'équilibre sur les perches d'équilibre . . . . .</i>       | 155   |
| <i>Exercices de suspension à la double échelle horizontale . . . . .</i> | 159   |
| <i>Exercices d'appui aux parallèles . . . . .</i>                        | 167   |

---

**Deuxième partie : La gymnastique pour les écoles secondaires.**

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| <b>EXERCICES D'ORDRE ET EXERCICES LIBRES.</b> |     |
| I <sup>re</sup> série . . . . .               | 185 |
| II <sup>e</sup> » . . . . .                   | 200 |
| III <sup>e</sup> » . . . . .                  | 209 |
| IV <sup>e</sup> » . . . . .                   | 216 |
| V <sup>e</sup> » . . . . .                    | 225 |
| VI <sup>e</sup> » . . . . .                   | 232 |
| VII <sup>e</sup> » . . . . .                  | 241 |
| VIII <sup>e</sup> » . . . . .                 | 250 |
| IX <sup>e</sup> » . . . . .                   | 263 |
| X <sup>e</sup> » . . . . .                    | 281 |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| <b>EXERCICES AUX ENGINES.</b>               |     |
| <i>Exercices avec la corde.</i>             |     |
| A. Exercices avec la corde courte . . . . . | 295 |
| B. Exercices avec la corde longue . . . . . | 297 |

|                                                       | Pages |
|-------------------------------------------------------|-------|
| <i>Saut en hauteur et en longueur</i> . . . . .       | 302   |
| <i>Saut en profondeur</i> . . . . .                   | 306   |
| <i>Course d'assaut</i> . . . . .                      | 309   |
| <i>Exercices avec les cannes</i> . . . . .            | 312   |
| <i>Exercices d'équilibre.</i>                         |       |
| A. Sur la poutre d'équilibre . . . . .                | 332   |
| B. Sur les perches d'équilibre . . . . .              | 336   |
| <i>Exercices de suspension.</i>                       |       |
| A. A la double échelle horizontale . . . . .          | 339   |
| B. Au reck . . . . .                                  | 347   |
| C. Aux perches obliques et perpendiculaires . . . . . | 360   |
| <i>Exercices d'appui.</i>                             |       |
| A. Exercices aux parallèles . . . . .                 | 374   |
| B. Exercices à la poutre d'appui . . . . .            | 391   |
| <i>Exercices de suspension et d'appui.</i>            |       |
| A. Exercices à l'appareil des perches . . . . .       | 400   |
| B. Exercices au reck . . . . .                        | 411   |

---

**Troisième partie : Jeux.**

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| 1. Le chat (la puce) . . . . .               | 425 |
| 2. Jaques, où es-tu? . . . . .               | 426 |
| 3. Le chat coupé . . . . .                   | 426 |
| 4. Le chat perché . . . . .                  | 427 |
| 5. Les oiseaux (les animaux) . . . . .       | 428 |
| 6. Le Colin-Maillard . . . . .               | 430 |
| 7. Le Colin-Maillard à la baguette . . . . . | 431 |
| 8. L'hirondelle . . . . .                    | 432 |
| 9. La chasse au lièvre . . . . .             | 434 |
| 10. Que fais-tu dans mon jardin? . . . . .   | 434 |
| 11. Course circulaire . . . . .              | 435 |
| 12. Le chat et la souris . . . . .           | 436 |

|                                                         | Pages |
|---------------------------------------------------------|-------|
| 13. Le guet . . . . .                                   | 436   |
| 14. Oiseaux, partez ! . . . . .                         | 437   |
| 15. Chambre à louer . . . . .                           | 437   |
| 16. Gare l'anguille ! . . . . .                         | 437   |
| 17. Le capitaine (Fanchon) . . . . .                    | 438   |
| 18. La poule et le vautour . . . . .                    | 438   |
| 19. Comment te plaît ton voisin ? . . . . .             | 439   |
| 20. La chasse . . . . .                                 | 440   |
| 21. Jeter et rattraper la balle . . . . .               | 440   |
| 22. L'imitation . . . . .                               | 441   |
| 23. Deux c'est assez; trois c'est trop ! . . . . .      | 443   |
| 24. L'homme noir . . . . .                              | 444   |
| 25. Le roi n'est pas chez lui . . . . .                 | 445   |
| 26. Attrape-le ! . . . . .                              | 446   |
| 27. L'ours (la chaîne) . . . . .                        | 446   |
| 28. Jour et nuit . . . . .                              | 448   |
| 29. La mère Garuche (le loup) . . . . .                 | 449   |
| 30. Tous fixe ! . . . . .                               | 451   |
| 31. Tous fixe ! . . . . .                               | 452   |
| 32. La passe . . . . .                                  | 453   |
| 33. La mère Garuche à cloche-pied (le renard) . . . . . | 454   |
| 34. La balle au pot (le vautour) . . . . .              | 455   |
| 35. Les gardes et les voleurs . . . . .                 | 456   |
| 36. La balle au bâton . . . . .                         | 458   |
| 37. La balle cavalière (le cheval mal monté) . . . . .  | 460   |
| 38. Le saute-mouton . . . . .                           | 461   |
| 39. Faire mat . . . . .                                 | 464   |
| 40. Les barres . . . . .                                | 465   |



