

**Extrait du manuel de gymnastique suédoise à l'usage des écoles primaires
/ par C.-H. Liedbeck ; traduit de la seconde édition suédoise par M. le Dr.
Jentzer et Stina Béronius.**

Contributors

Liedbeck, C. H.
Jentzer, Dr.
Béronius, Stina.

Publication/Creation

Genève : Stapelmohr, [1897?]

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/b6hr6jxv>

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

Edgar F. Cynier

EXTRAIT DU MANUEL
DE
GYMNASTIQUE SUÉDOISE
A L'USAGE DES ÉCOLES PRIMAIRES
par C.-H. LIEDBECK.

EXERCICES DANS UNE SALLE D'ÉTUDE
LES PUPITRES UTILISÉS COMME ENGINS

TRADUIT DE LA SECONDE ÉDITION SUÉDOISE PAR
M. le D^r JENTZER
Ex-Professeur à la Faculté de Médecine de l'Université de Genève,
Chevalier de la Légion d'honneur
ET
M^{lle} Stina BÉRONIUS
Diplômée par l'Institut Royal de Stockholm,
Professeur à l'Institut central de gymnastique pédagogique et médicale de Genève.

Préface de M. U. MATTHEY-GENTIL
Professeur de gymnastique à Neuchâtel.

*Approuvé par le Département de l'Instruction publique
du Canton de Neuchâtel.*

AVEC GRAVURES DANS LE TEXTE

GENÈVE
LIBRAIRIE STAPELMOHR
24, CORRATERIE, 24

PARIS
LIBRAIRIE CH. DELAGRAVE
15, RUE SOUFFLOT, 15

U
24101966440



22101966440

Med
K9825

*A. Monnier Liedbeck
Genève, le 28 Mars 1891
Stor*

EXTRAIT DU MANUEL
DE

GYMNASTIQUE SUÉDOISE

A L'USAGE DES ÉCOLES PRIMAIRES

par C.-H. LIEDBECK.

EXERCICES DANS UNE SALLE D'ÉTUDE
LES PUPITRES UTILISÉS COMME

TRADUIT DE LA SECONDE ÉDITION SUÉDOISE PAR

M. le Dr JENTZER

Ex-Professeur à la Faculté de Médecine de l'Université de Genève,
Chevalier de la Légion d'honneur

ET

M^{lle} Stina BÉRONIUS

Diplômée par l'Institut Royal de Stockholm,
Professeur à l'Institut central de gymnastique pédagogique et médicale de Genève.

Préface de M. U. MATTHEY-GENTIL

Professeur de gymnastique à Neuchâtel.

*Approuvé par le Département de l'Instruction publique
du Canton de Neuchâtel.*

AVEC GRAVURES DANS LE TEXTE

GENÈVE
LIBRAIRIE STAPELMOHR
24, CORRATERIE, 24

PARIS
LIBRAIRIE CH. DELAGRAVE
15, RUE SOUFFLOT, 15

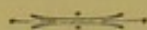
27219

303950

31848 183

| | |
|-------------------------------|----------|
| WELLCOME INSTITUTE LIBRARY | |
| Coll. | welMOmec |
| Call | |
| No. | Q7 |
| | |
| | |
| | |

PRÉFACE



Lors des inspections ordonnées dans notre canton par le département de l'instruction publique pour vérifier l'état de l'enseignement de la gymnastique scolaire, il a été constaté que cette branche d'enseignement est complètement délaissée dans les écoles de la campagne.

Les raisons qui motivent cette abstention totale sont faciles à trouver. Premièrement, on croit généralement que la gymnastique est un luxe inutile pour le futur cultivateur ; deuxièmement, les écoles rurales ne possèdent ni locaux ni engins permettant l'organisation de leçons régulières dans la mauvaise saison.

De prime abord le premier de ces arguments paraît juste, surtout si l'on ne considère que le point de vue hygiénique et les occasions multiples offertes aux paysans de se fortifier naturellement, grâce à leur vie au grand air et à leurs travaux champêtres ; mais, il est faux si l'on admet qu'il est un facteur duquel le campagnard doit tenir compte dans une beaucoup plus large mesure que le citadin, et ce facteur important, c'est l'assouplissement et le développement corporel, dont le premier a surtout besoin pour augmenter son capital de production ; car il ne viendra certainement à l'idée de personne de contester la valeur plus grande d'un ouvrier agile et fort mis en parallèle avec un individu mou, dont les articulations sont ankylosées faute d'exercices méthodiques exécutés dans le jeune âge. Ce point de vue paraît être complètement ignoré, surtout de nos populations rurales et mérite d'être mis en évidence.

Pour remédier dans la mesure du possible à la pénurie de locaux et d'engins sus-mentionnée, Monsieur le docteur Jentzer, de

Genève, a bien voulu, sur la demande du département de l'instruction publique du canton de Neuchâtel, donner une édition spéciale des « leçons suédoises » utilisant les tables et les bancs des salles d'étude comme engins, leçons tirées du manuel de gymnastique de Liedbeck qu'il a traduit du suédois avec l'aide de Mademoiselle Stina Beronius, maîtresse diplômée de l'Institut royal de Suède.

Ces leçons en classe sont, au point de vue physiologique, des modèles dont nous ne pouvons assez recommander l'application dans toutes les écoles privées de locaux et d'engins spéciaux et même dans celles où le maître de gymnastique ne peut donner suffisamment d'heures hebdomadaires aux élèves, car elles remplissent admirablement une lacune inhérente au système actuel.

Nous saisissons cette occasion pour féliciter et remercier Monsieur le Docteur Jentzer de tous les efforts qu'il fait en vue de propager les excellents principes de la gymnastique suédoise, car, tout en reconnaissant, pour nous, l'impossibilité d'adopter sans restriction la méthode de Ling, trop de facteurs différents s'y opposant, nous sommes de ceux qui reconnaissent la nécessité d'en admettre les principes dans nos leçons et d'en tirer profit pour tout ce qui peut s'adapter à nos milieux et à nos mœurs.

Neuchâtel, Novembre 1897.

U. MATTHEY-GENTIL,
Maître de gymnastique.

Les leçons sont graduées. Il est très important d'attirer l'attention des professeurs sur ces deux termes *alterner* et *plus tard*.

Quand dans un même groupe il existe plusieurs mouvements faisant agir les mêmes muscles, ils peuvent être choisis indifféremment par le professeur, mais un par jour, dans ce cas il est indiqué *alterner*. Les exercices annotés *plus tard*, ne doivent être exécutés que lorsque les exercices précédents du groupe ont été pratiqués.

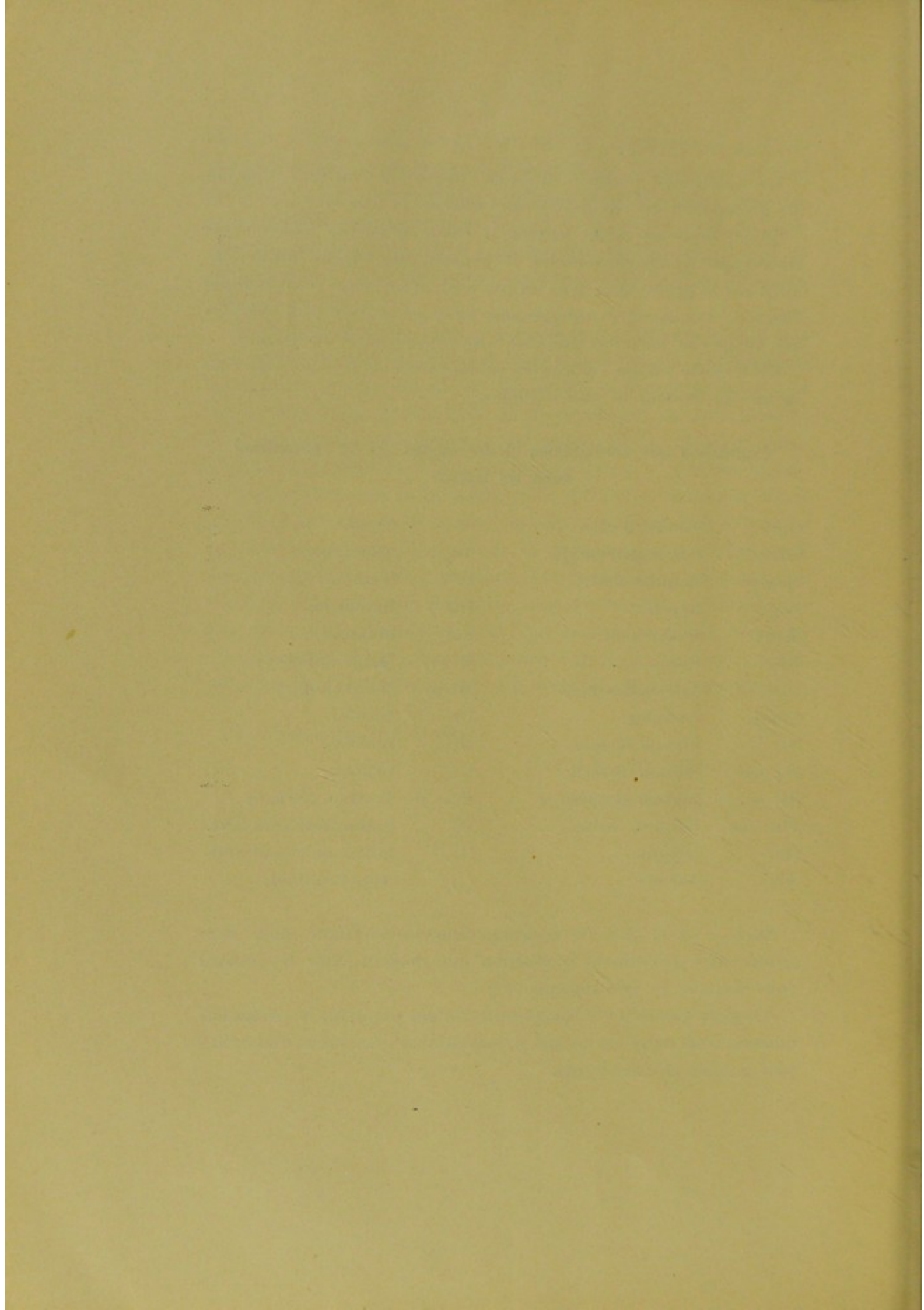
S'il n'existe aucune indication, les mouvements peuvent être faits en suivant, comme ils sont indiqués.

Explication des abréviations et des signes qui se rencontrent dans les leçons.

| | | | |
|-----------|------------------|---------|--------------------|
| Obs. | Observation. | Av. | Avant. |
| Com. | Commandement. | Att. | Attention. |
| Mental. | Mentalement. | Flex. | Flexion. |
| Rép. | Répéter. | Ext. | Extension. |
| Mouv. | Mouvement. | Rot. | Rotation. |
| Eng. | Engin. | M. h. | Mains hanches. |
| Alter. | Alternativement. | M. n. | Mains nuque. |
| Comp. | Compter. | Dr. | Droite. |
| St. f. | Station fermée. | G. | Gauche. |
| St. ouv. | Station ouverte. | C. | Centre. |
| St. éc. | Station écartée. | Pos. n. | Position normale. |
| Pos. ass. | Position assise. | (!) | Commandement lent. |
| Obl. | Oblique. | (!!) | Commandement bref. |
| Arr. | Arrière. | (:) | Appui mutuel. |

NOTA. — A la suite de la désignation des exercices, nous indiquons entre parenthèses la position que doivent avoir les enfants pour exécuter les mouvements.

Avant de passer à ces leçons utilisant les pupitres, le professeur donnera une série de leçons préparatoires, composées d'exercices plus simples et sans engins.



EXERCICES DANS UNE SALLE D'ÉTUDE

Les pupitres utilisés comme engins.

LEÇON I.

Exercices d'ordre. **En rang. Alignement en rang de front et de flanc. Conversions individuelles. Marche en rang de front et de flanc. Faire numéroté. Former les rangs, les ouvrir et les fermer, etc. Mise en ligne. A g. (d.) en ligne - marche!! Conversion en ligne, en brisant l'alignement.** Com. : *Tournez à dr. (g.) marche!!* Dans les salles d'étude où la place n'est pas assez grande, on exécute à la place des précédents les exercices d'ordre suivants :

1. Exercices d'ordre. Conversions individuelles. Exercices de marche 1-3 pas en av. ou en arr. précédés ou combinés d'une ou plusieurs conversions (par ex.) Com. : *Un (deux, trois) pas en av. (arr.) demi-tour à g. (dr.) un (deux, trois) pas en arr. (av.) marche!!* etc. L'ordre des différents exercices est indifféremment choisi par le maître.

Position du pas en av. et obl. en av., g. et dr. alter. (St. ouv. M. h.) (fig. 1). Com. : *Att. - fixe!! M. h.!! Pas en av. et obl. en av. g. et dr. alter. un!!* Compter jusqu'à huit pour chaque pied, à haute voix ou mental. Rép. *Pos. n. - un!!*

Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes. (St. ouv. M. h.) (fig. 2). Com. : *M.-h.!! Elévation sur la pointe des pieds - un! Flex. des jambes - deux! Ext. des jambes - trois! Sur les talons - quatre! Rép. Pos. n. - un!!*

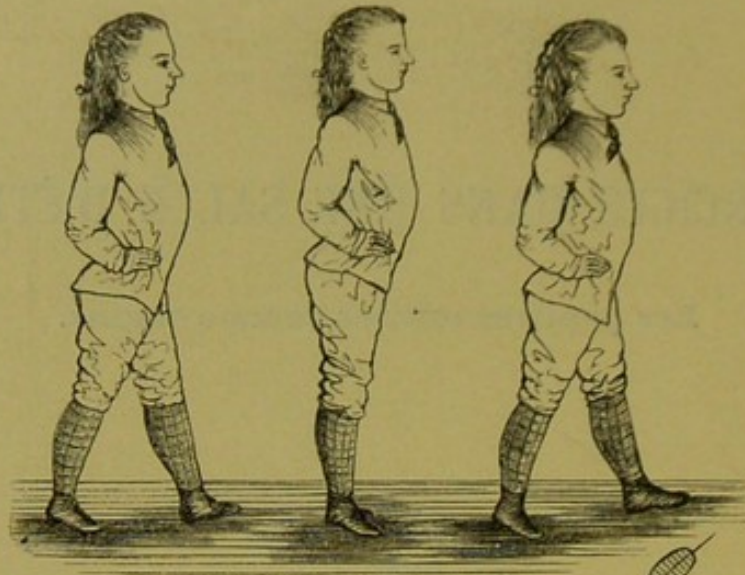


Fig. 1

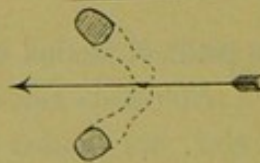
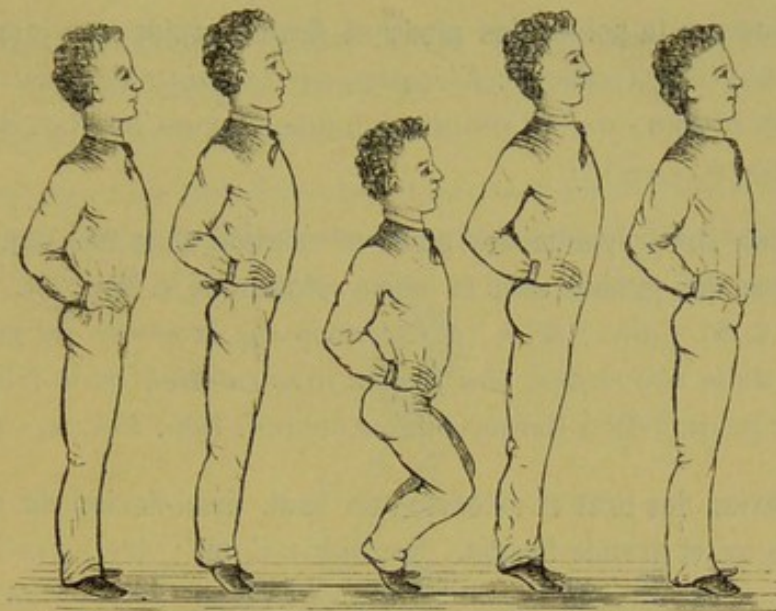


Fig. 2



Utgång: Ett! Två! Tre! Fyra!

St. ouv. M. h. : Un!! Deux!! Trois!! Quatre!!

Fig. 3

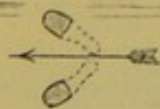


Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes (St. ouv. M. h.) (fig. 3). Com. : *Elévation sur la pointe des pieds et flex. rapide des jambes - un !!* Compter à haute voix ou mental. Rép. *M. - bas !!* (*Pos. n. - un !!*)

Elévation sur la pointe des pieds et rotation de la tête à g. et à dr., puis flexion des jambes avec la même rotation de la tête. (St. ouv. M. h.) (fig. 4, 5). Com. : *M. h. !! Elévation sur la pointe des pieds avec rotation de la tête et flex. des jambes avec rotation de la tête - un !!* Compter jusqu'à 12 à haute voix ou mental. Rép. *Pos. n. - un !!*

2. Flexion des bras et extension en haut, demi-flexion du corps en arr. et en av. et grande flexion. (St. ouv.) Com. : *Att. - fixe !! Flex. des bras et ext. en haut - un !! Flex. du corps en arr. - un ! deux !* (fig. 6). *En av. - un !* (fig. 7). *Grande flex. - deux !* (fig. 8). *Ext. du corps en av. - un ! En haut - deux !* Rép. *Flex. des bras et ext. en bas - un !!*

Observation. Les genoux doivent être conservés bien tendus pendant le mouvement.



Fig. 7

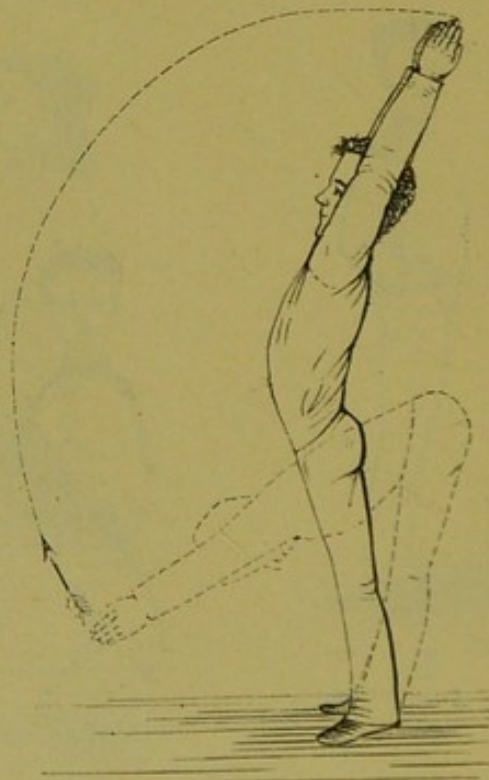


Fig. 8

3. Appui transversal tendu, flexion des jambes en arr. (fig. 9).

Com. : *Appui transversal tendu, fléchissez les jambes - un !! deux !!*

Rép. *Pos n. - un !! (ou Mains-bas !!).*

Observation. Les épaules sont tenues bien en arrière et abaissées. Les mains doivent être appuyées près du bord du pupitre, à une

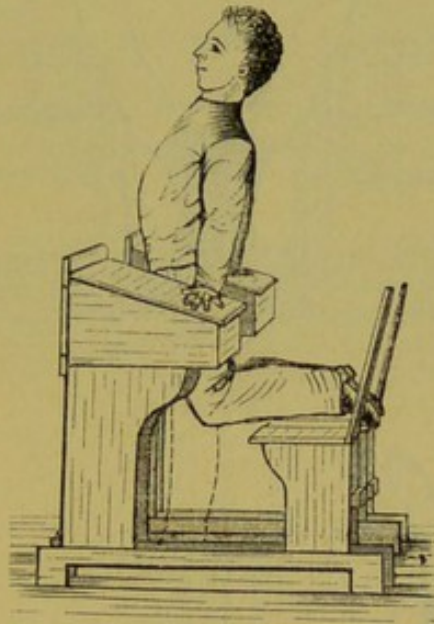


Fig. 9

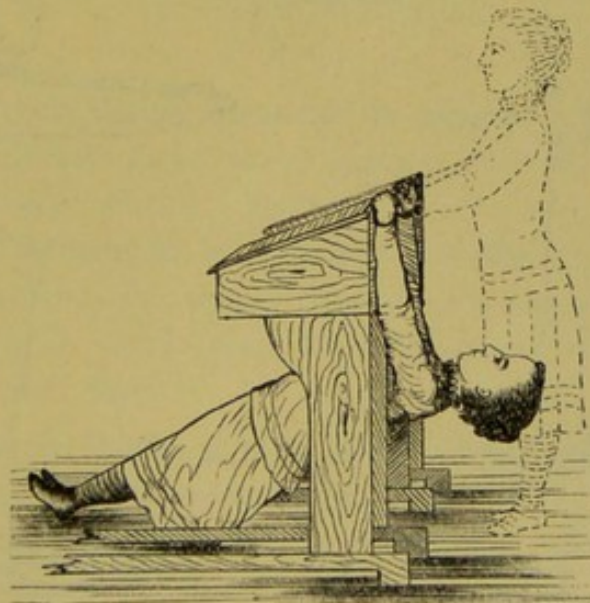


Fig. 10

distance de la largeur de la main; le mouvement ne dure que 2 à 3 secondes. — Plus tard suivi de :

Suspension faciale couchée en avant (fig. 10, 11). *Com. : Mains*

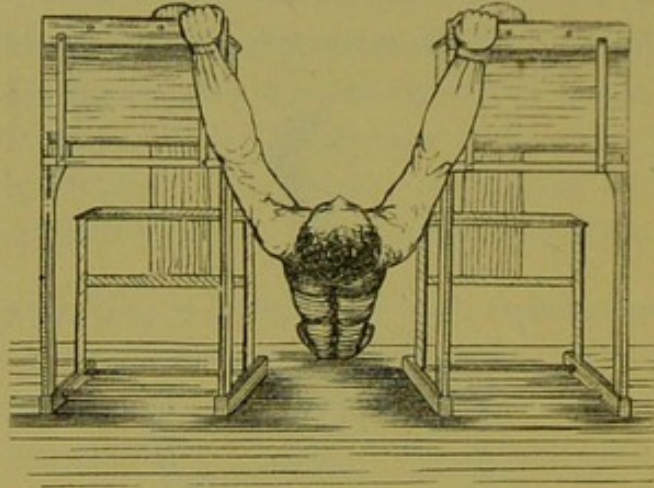


Fig. 11

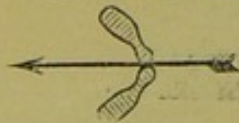
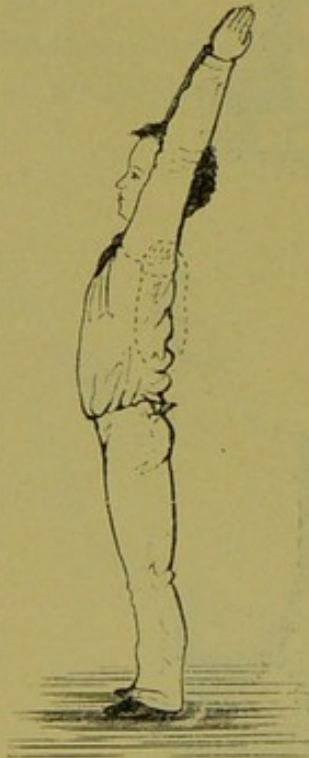


Fig. 12



Fig. 13

à l'appui!! Suspension faciale couchée en av. - un!! deux!! Rép. Un!! deux!! Pos. n. - un!! Alternier avec :

Flexion des bras et extension dans les différentes directions. (St. ouv.) (fig. 12, 13, 14). Com. : *Flex. des bras et ext. en haut, en av. de côté, en bas* - un!! Rép. L'ordre des différentes directions pour l'extension des bras peut être changé à volonté.

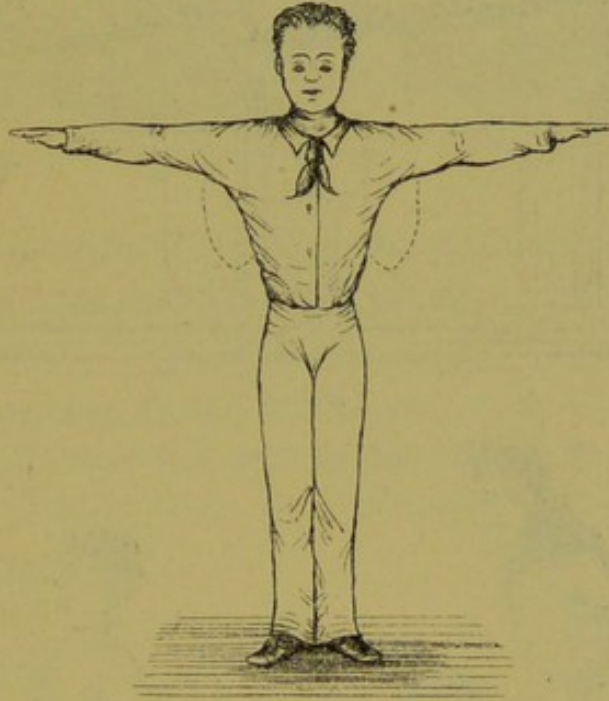


Fig. 14

4. Appui couché facial, corps sur le pupitre. (M. h.) fig. 15). Com. : *Appui couché facial sur le pupitre* - un! M. h.! *Repos!* (ou M. b.!) Un! deux! Pos. n. - un!!

Demi-flexion du corps en av., rotation de la tête à g. et à dr. alter. (St. ouv. M. h.) (fig. 16). Com. : *Demi-fl. de corps en av.* - un! *Rot. de tête à g. et à dr.* - un!! deux!! trois!! quatre!! *Ext. du corps* - un! Pos. n. - un!! *Repos!!*

5. Elévation des genoux g. et dr. alter. (St. ouv., une main sur le pupitre, l'autre sur la hanche) (fig. 17). Com. : *M. g. (d.) à l'appui, m. dr. (g.) - hanche!! Elévation des genoux g. et dr. alter.* - un!! deux!! trois!! quatre!! Pos. n. - un!! La mesure est lente mais l'élévation est rapide. Le maître compte lui-même.

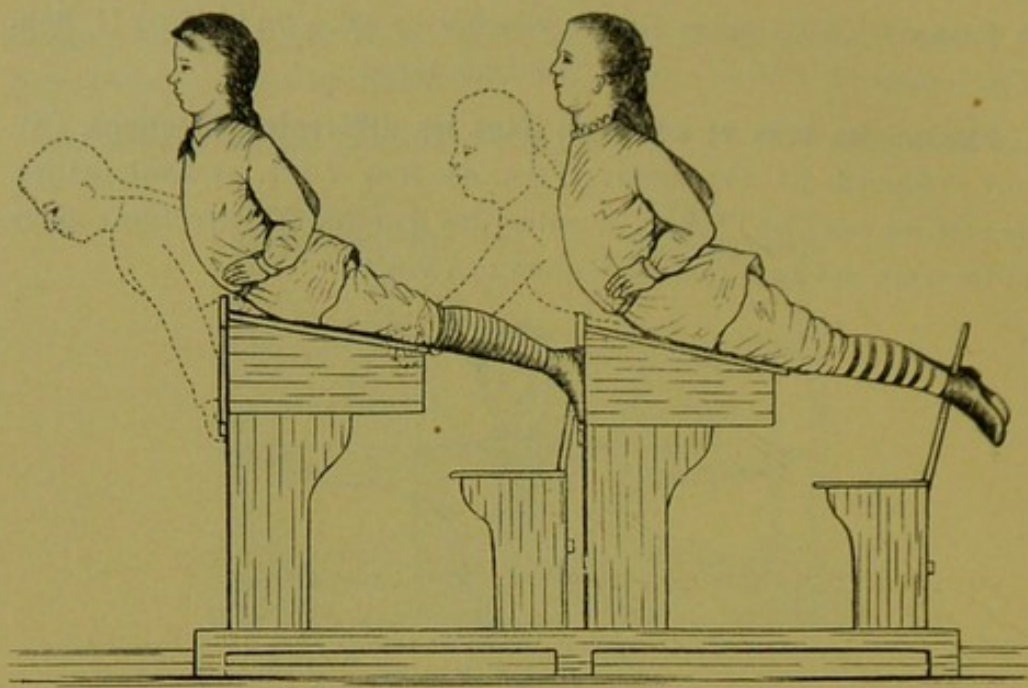


Fig. 15

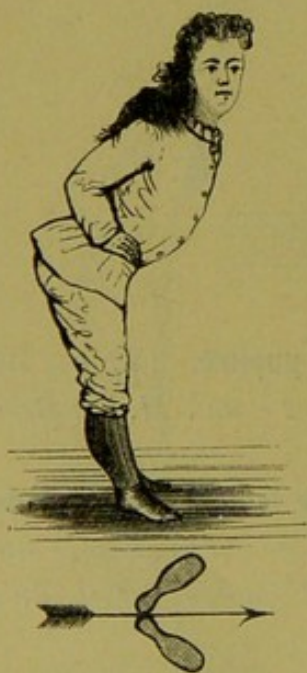


Fig. 16

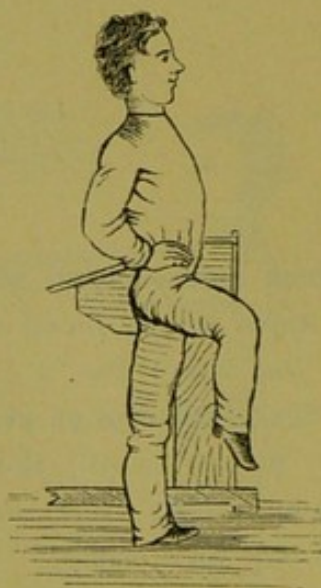


Fig. 17

Appui tendu facial, mains sur les sièges. (Fig. 18). Com. : *Appui tendu facial, mains sur les sièges - un !! deux !!* Pos. n. - *un !! deux !!* On décompose le mouvement ainsi : à - *un !!* les mains sur les bancs ;

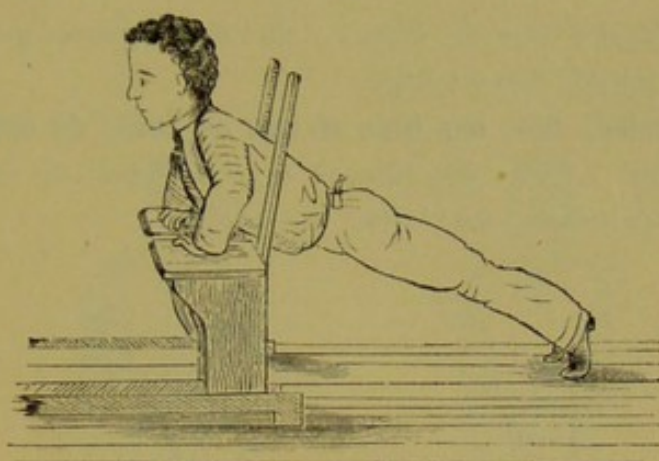


Fig. 18

à - deux !! (jambes tendues en arrière). Rép. Les mains sont tournées en dedans, la distance entre les mains doit être la même que celle entre les épaules.

6. Rotation du corps à g. et à dr. alter. (St. éc. M. h.) (fig. 19) et **flexion latérale du corps à g. et à dr. alter.** (St. éc. M. h.) (fig. 20).
Com. : *Stat. écartée et m. h. - un !!* (Compter deux temps.) *Rot.*

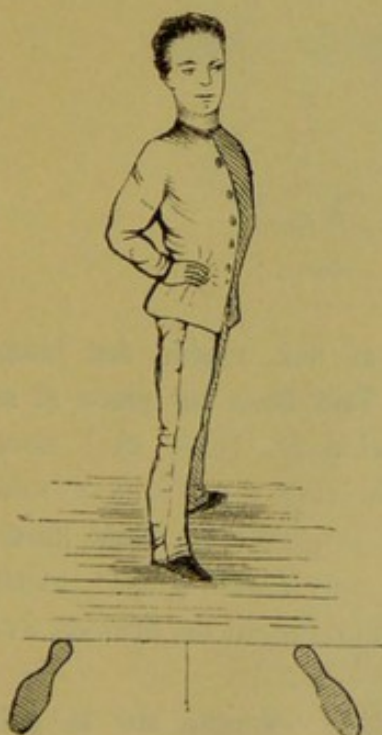


Fig. 19



Fig. 20

(flex.) du corps à g. et à dr. alter. - un! deux! trois! quatre! Pos. n. - un!! (Compter deux temps).

Station écartée, flex. des bras et ext. en haut, de côté (fig. 21, 22, 23). Com. : *Flex. des bras, et ext. en haut (de côté), station écartée en deux temps - un!!* Pos. n. - un!!

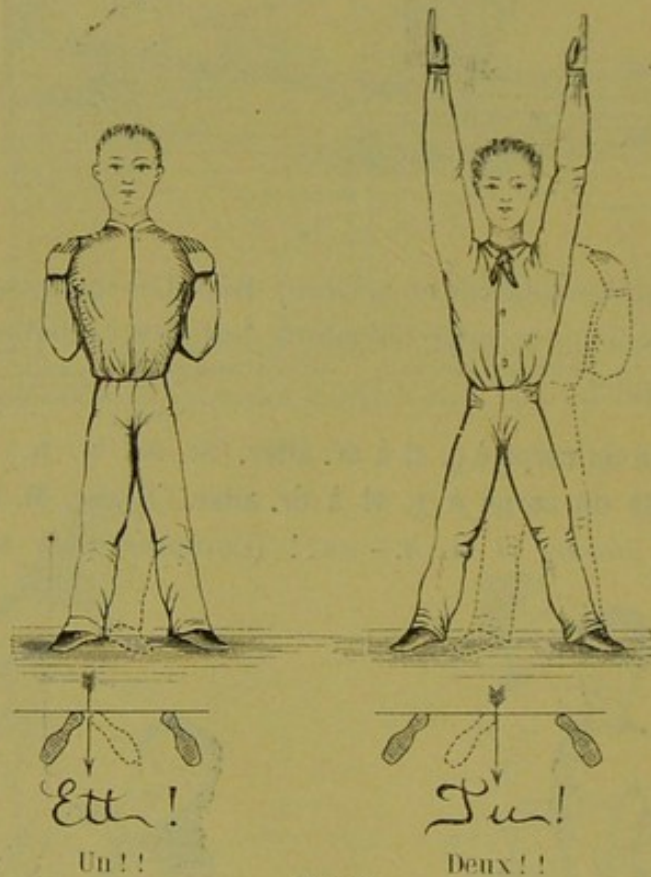


Fig. 24

7. Elévation sur la pointe des pieds et flex. rapide des jambes. (St. ouv. M. h.) (fig. 3). Com. connu. **Saut libre sur place et saut avec quart de tour ou demi-tour à g. et à dr.** (Fig. 24.) Com. : *Saut sur place (avec quart de tour ou demi-tour à g., à dr.) - saut!!* Rép. Compter à haute voix ou mental, jusqu'à cinq. **Saut libre en avant** (Fig. 25). Com. : *Saut en av. - un! deux! trois!! quatre! cinq!* Rép. Dans ce saut, on lance énergiquement les bras en avant pour donner une plus forte impulsion à l'élan.

Marche et course dans les salles d'étude. Marche sur la pointe des pieds. Marche à pas raccourcis et à pas allongés.

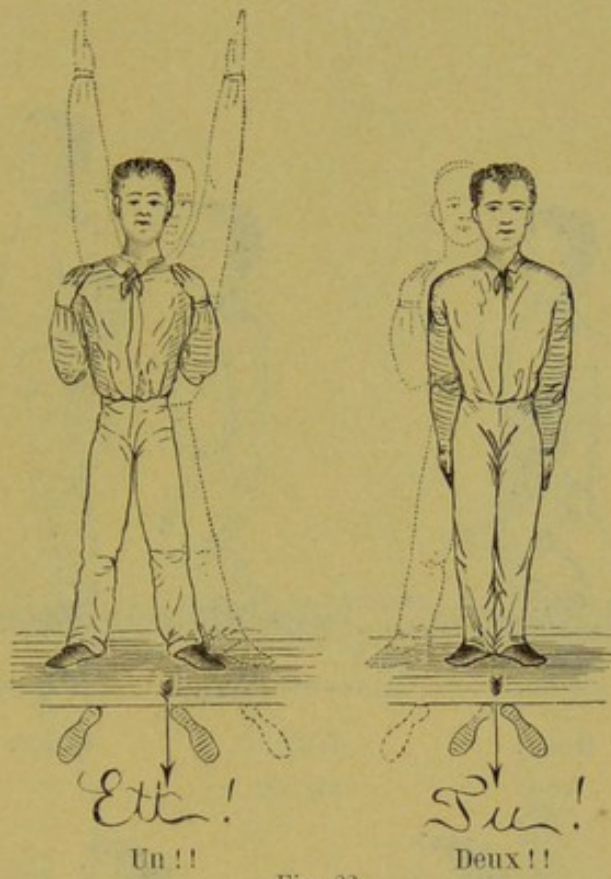


Fig. 22

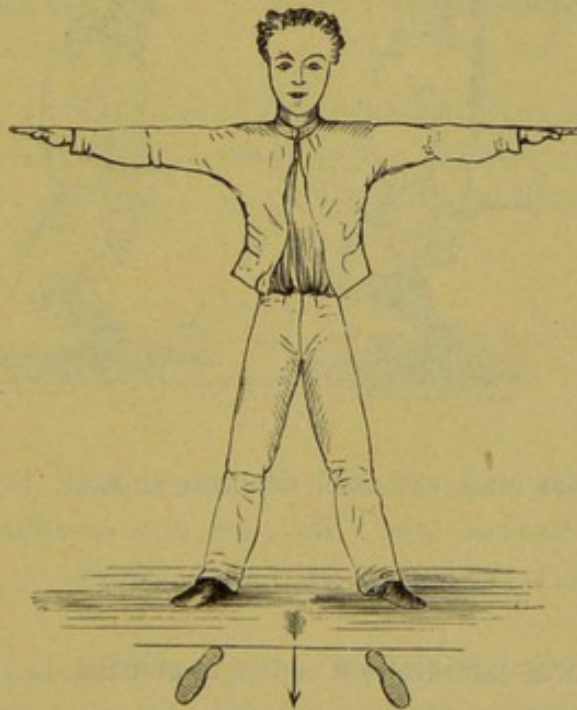


Fig. 23

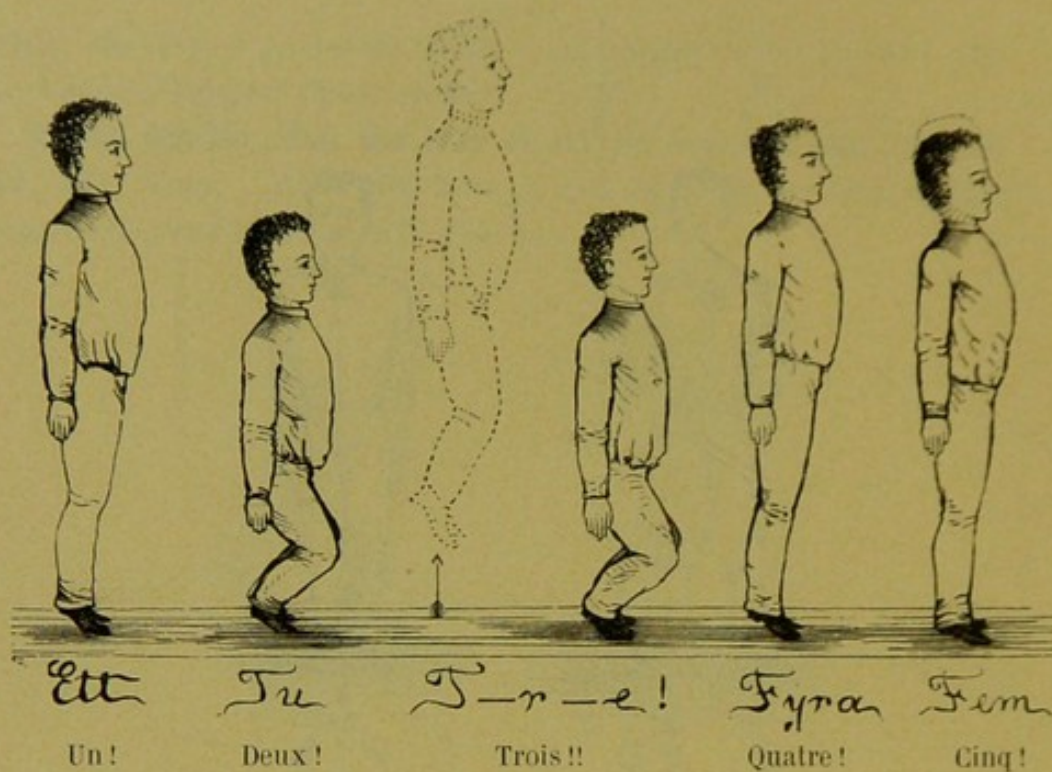


Fig. 24

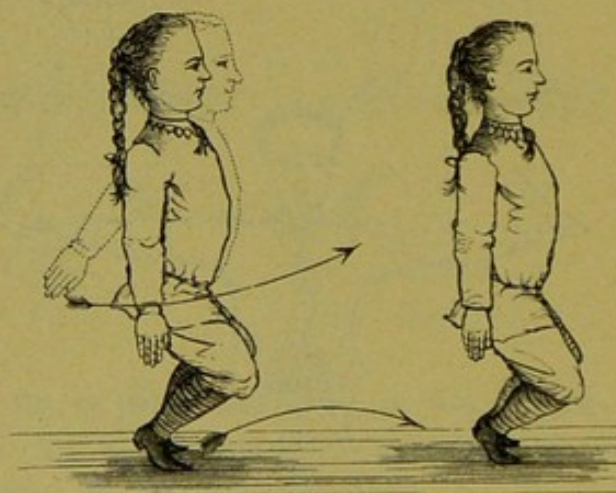


Fig. 25

8. Flexion des bras, extension des bras en haut. (St. ouv.) (fig. 26).
Com. : *Flex. des bras - un!! Ext. des bras en haut et flex. - un!!*
deux!! Rép. Ext. des bras en bas - un!! (ou Pos. n. un!!) Alternier
avec :

**Flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main
en dessous, lancement des bras de côté.** (St. ouv.) (fig. 27). Com. :



Fig. 26



Fig. 27

Mains devant la poitrine - un!! Lancement des bras de côté - deux!!
Rép. Pos. n. - un!! Il faut faire la flexion des bras sans frapper la poitrine avec les mains. Les coudes tenus bien en arrière.

LEÇON II.

Exercices d'ordre. **Formation sur quatre rangs par les numéros pairs.** Com. : *Files paires à dr. (g.) en ligne - marche!! Files paires rentrez - marche!!* On fait ces exercices d'ordre à l'intérieur, lorsque la place le permet, ou en plein air, si l'espace manque.

1. Flexion des bras et extension en haut, élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes (St. ouv.) (fig. 28). Com. : *Flex. des bras et ext. en haut - un!! Elév. sur la pointe des pieds et flex. des jambes - un! deux! Ext. des jambes - trois! Sur les talons - quatre! Pos. n. - un!!*



Fig. 28

Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes. Com. connu.

Elévation sur la pointe des pieds, rotation de la tête à g. et à dr. alter. (ou passage rapide de la rotation g. à la rotation dr. M. h.) (fig. 4). Com : *M. h.!! Elév. sur la pointe des pieds - un! Rot. (ou passage rapide) de la tête à g. et à dr. alter. - un!! deux!! trois!! quatre!! (Passage rapide - un!! deux!! Rot. de la tête en av. - un!!) Rép. Sur les talons - un! Pos. n. - un!!*

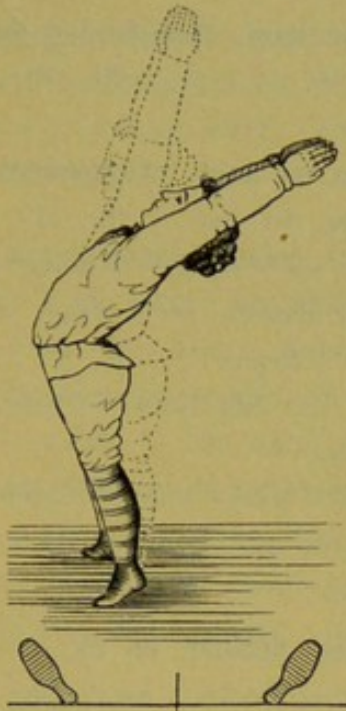


Fig. 20

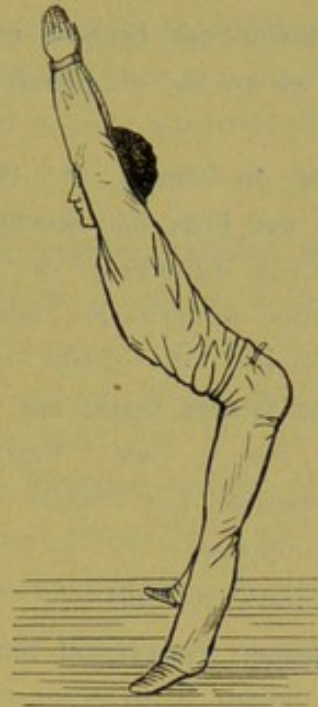


Fig. 30

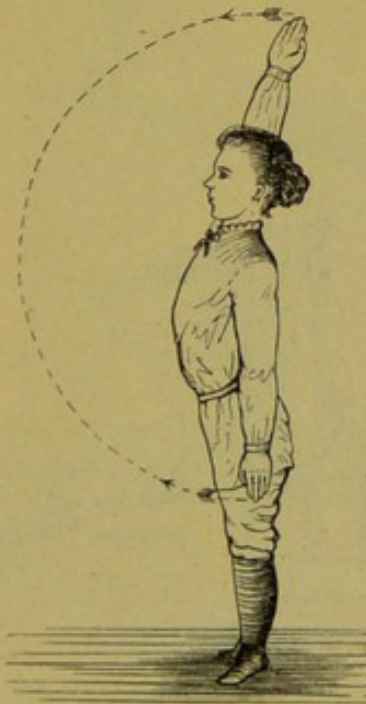


Fig. 31

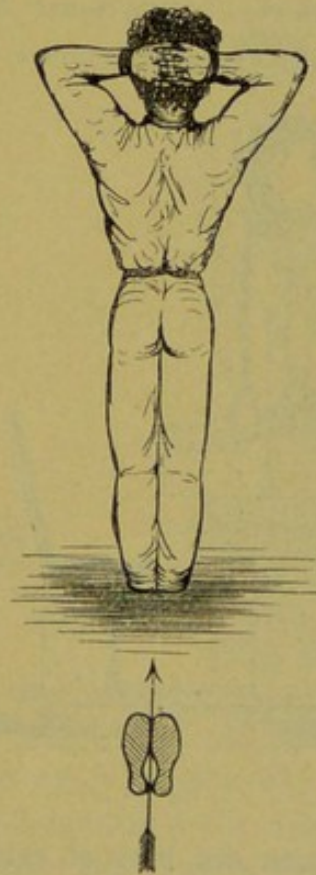


Fig. 32

2. Flexion des bras et extension en haut, demi-flexion du corps en arr. et en av. et grande flexion (St. éc.) (fig. 29, 30). Com. connu.

Flexion du bras g. (d.) et extension en haut, changement de la position des bras par lancement en av. (St. ouv.) (fig. 31). Com. : *Flex. et ext. du bras g. (d.) en haut - un!! deux!! Changement de la position des bras par lancement en avant - un!! Rép. Flex. et ext. du bras g. (d.) en bas - un!! deux!! Repos!!*

Station fermée, mains sur la nuque. (fig. 32). Com. : *Pieds fermés, m. n.!! Pos. n. - un!! Rép. Un!! deux!!*

Observation. Les coudes doivent être tenus bien en arrière, les épaules abaissées. Si l'on ne peut obtenir des élèves qu'ils le fassent bien, il faut reprendre cet exercice plus tard.

3. Appui transversal tendu, jambes fléchies en av. (fig. 33). Com. : *Appui transversal tendu, genoux fléchis - un!! deux!! Rép. Un!! deux!! Repos!!* Les épaules doivent être tenues bien en arrière et abaissées, la tête haute. Les mains doivent appuyer près du bord du pupitre, à une distance de la largeur de la main.

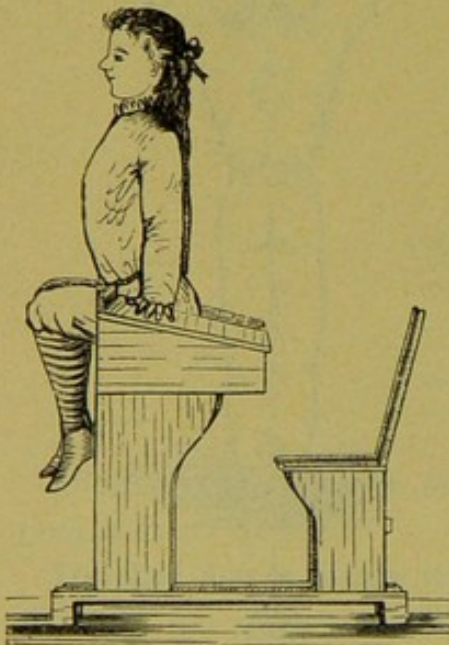


Fig. 33

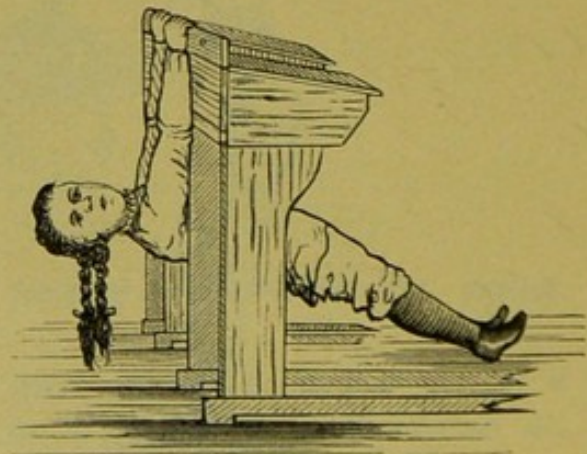


Fig. 34

Flexion des bras et extension dans les différentes directions. (St. ouv.) (fig. 12, 13, 14). Com. connu. Alternier avec :

Suspension faciale couchée en av.; rotation de la tête à g. et à dr. alter. (fig. 34). Com. : *Susp. faciale couchée en av. - un!! Rot. de la tête à g. et à dr. alter. - un!! deux!! trois!! quatre!! Rép. Pos. n. - un!!*

4. Appui couché facial, corps sur le pupitre, rotation de la tête à g. et à dr. alter. (ou passage rapide de la rot. g. à la rot. dr. (M. h.) (fig. 35). Com. : *Appui couché facial, sur le pupitre - un! M. h.!! Rot. (ou rot. rapide) de la tête à g. et à d. alter. - un!! deux!! trois!! quatre!! (ou un!! deux!!) Repos!! Pos. n. - un!!*

Flexion des bras et extension dans la direction inverse. (Fig. 36). Com. : *Flex. et ext. du bras g. en haut et dr. en bas - un!! deux!! Changement de la pos. des bras par ext. - un!! deux!! Rép. Flex. et ext. des deux bras en bras - un!! deux!! Repos!!*

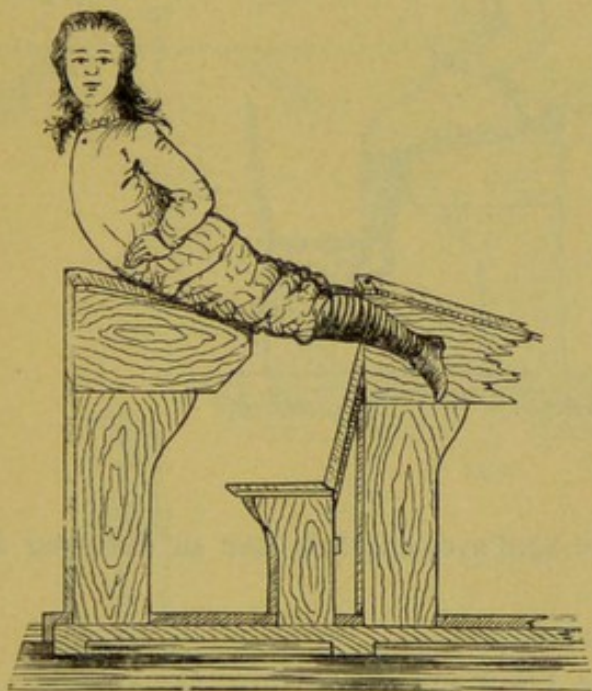


Fig. 35

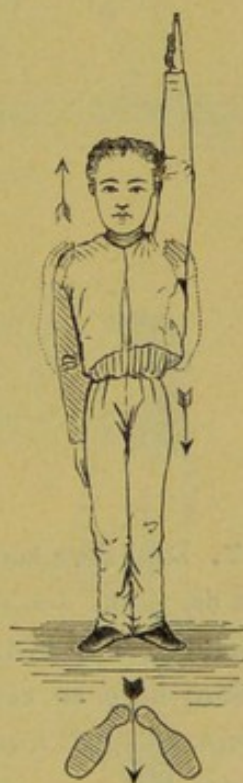


Fig. 36

5. Demi-flexion du corps en arrière. (Pos. ass. M. h.) (fig. 37). Com. : *Pos. ass. sur le pupitre-un! (Les pieds s'appuient sur le siège). M. h.!! Demi-flex. du corps en arr. - un! deux! Rép. Pos. n. - un!!*

Appui tendu facial, les mains sur les sièges. (Fig. 48). Com. connu.

Rotation du corps à gauche et à droite alternativement (St. f. M. h.). Com. connu.

6. Flexion des bras et extension en haut, rotation du corps à g. et à dr. alternativement (St. éc.) (fig. 38) et flexion latérale du corps à g. et à dr. alternativement. (St. éc.) (fig. 39). Com.: *Flex. des bras et ext. en haut, st. éc. en deux temps-un !! Rot. du corps (flex. latérale) à g. et à dr. alter. -un ! deux ! trois ! quatre ! Pos. n. -un !!*

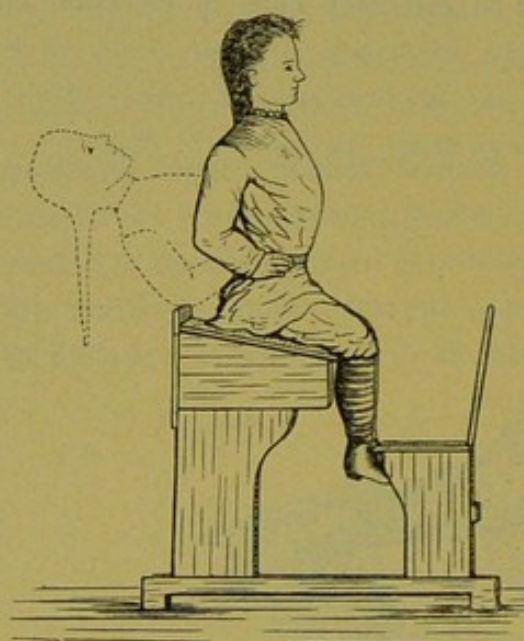


Fig. 37

7. Saut libre sur place et Saut avec quart de tour ou demi-tour à g. et à dr. Com. connu.

Saut libre en avant. Com. connu.

Saut libre en avant avec 1 à 3 pas d'élan. (Fig. 40). Comp. six temps au plus. Com.: *Saut en avant avec un (deux, trois) pas d'élan-saut !! Rép.*

Observation. En tombant les élèves doivent rester dans la pos. jambes fléchies, jusqu'au com. suivant. Le maître compte tandis que les élèves reprennent la pos. n. Le maître indiquera avec quel pied on doit partir ; ce sera alternativement le pied g. et le pied dr.



Fig. 38

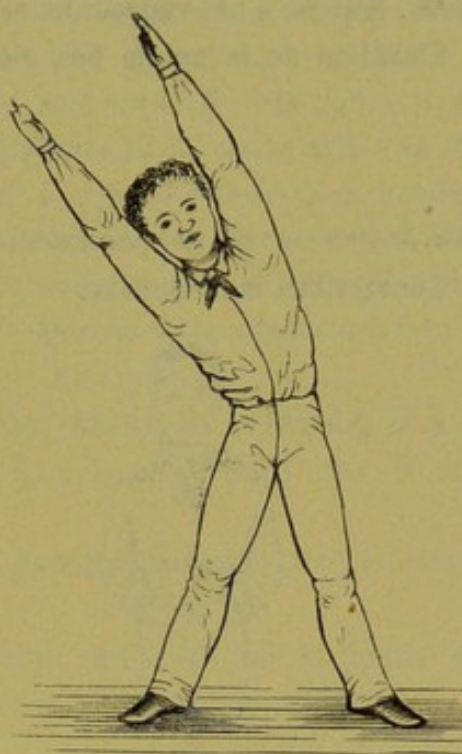


Fig. 39

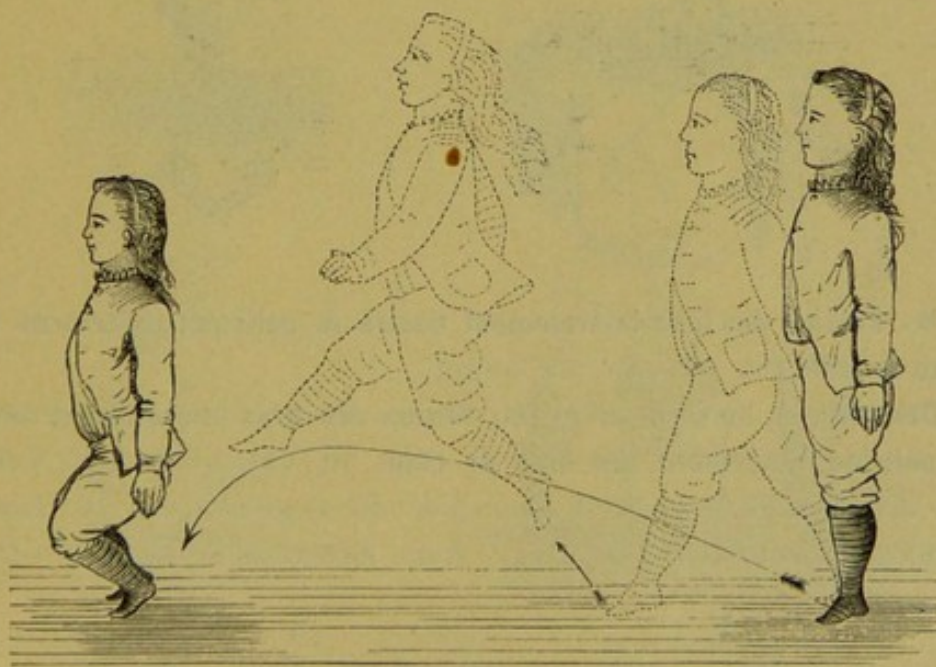


Fig. 40

Marche et course dans les salles d'étude. Marche sur la pointe des pieds. Marche à pas raccourcis et à pas allongés.

Elévation de la pointe des pieds, alternativement g. et dr. (St. ouv. M. h.) (fig. 41). Rythme lent, 70 mouvements par minute. Com.: *M.-h.!! Elévation de la pointe des pieds g. et dr. alter. en comptant jusqu'à douze-un!!* Comp. à haute voix ou mental. Les genoux doivent rester tendus pendant toute la durée de l'exercice. Rép.

Conversions individuelles.

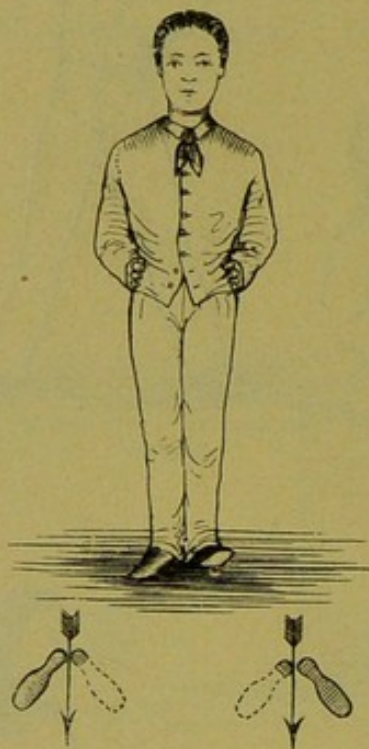


Fig. 41



Fig. 42

8. Flexion des bras latéralement contre la poitrine, lancement des bras de côté. (St. ouv.). Com. connu.

Demi-flexion du corps en avant, flexion des bras latéralement contre la poitrine, lancement des bras de côté. (St. ouv.) (fig. 42). Com.: *M. devant la poitrine-un!! Demi-flex. du corps en avant-un! Lancement des bras de côté-un!! deux!!* Rép. *Extension du corps-un! Pos. n.-un!!*

LEÇON III

Exercices d'ordre. Passage de la formation sur deux rangs à celle sur un rang et vice-versa pendant la marche. Com.: *Sur un rang-marche!! Sur deux rangs-marche!! Marche avec obstacles. Com. : Par files rompez à dr. (g.) - Marche!! En ligne-marche!!*

1. Elévation sur la pointe des pieds, rotation de la tête à g. et à dr. altern. (ou passage rapide de la rot. g. à la rot. dr.) (St. ouv. M. h.). Com. connu.

Flexion des bras et extens. dans la direction inverse (St. ouv.). Com. connu.

Flexion des bras et extension en haut, élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes (St. éc.) (fig. 43). Com. connu.



Fig. 43



Fig. 44

2. Extension du dos (St. éc.) (fig. 44) (:) ou contre le mur. Com.: *Flex. des bras et extension en haut, st. éc. en deux temps-un!! Demi-flex. du corps en arr.-un! deux!* Rép. *un! deux!* Si les camarades doivent tenir les mains, ils le font au second com.

Flexion des bras, extension en haut, demi-flexion du corps en avant et grande flexion. Com. connu.

3. Suspension faciale couchée en avant, élévation des jambes, g. et dr. altern. Com.: *Suspension faciale couchée en avant-un!! Elér. tion des jambes g. et dr. altern.-un! deux! trois! quatre!* Rép.

Suspension faciale couchée en avant, passage rapide de la rotation g. de la tête à la rot. dr. (Fig. 34). Com.: *Susp. fac. couchée en avant-un!! Rot. rapide de la tête-un!! deux!!* Rép. *Rot. de la tête en avant-un!! Pos. n.-un!!*

4. Position du pas en arrière sur la pointe du pied, le corps incliné en avant avec flexion d'une jambe. (St. ouv. M. h.) (fig. 45). Com.: *M.-h.!! Jambe dr. (g.) tendue en arr. en fléchissant la g. (dr.) corps fléchi en av.-un! Changement des jambes-un! deux!* Rép. *Pos. n.-un!!*



Fig. 45



Fig. 46

Position du pas en avant et oblique en avant avec élévation sur la pointe des pieds, g. et dr. altern. (St. ouv. M. h.) (fig. 46). Com.: *M.-h.!! Pas en av. et oblique en av. avec élévat. sur la pointe des pieds, g. et dr. altern.-un!!* Rép. Comp. huit temps pour chaque pied. **Conversions individuelles.**

5. Appui couché facial corps sur le pupitre, flexion des bras (fig. 47). Com.: *Appui couché facial-un! Flex. des bras-un! Repos!!* Rép. *Un! deux! Pos. n. - un!!*

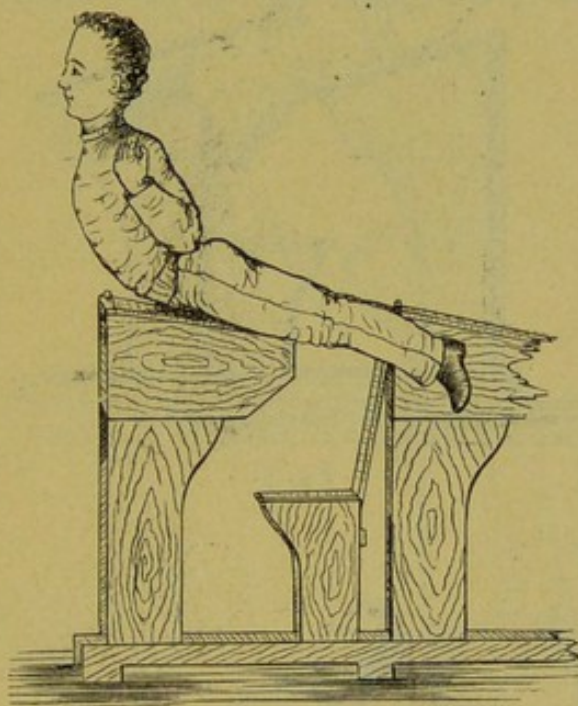


Fig. 47

Appui couché facial, corps sur le pupitre, flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous. (Fig. 48). Com.: *Appui couché facial sur le pupitre-un! M. dev. la poitrine-un! Repos!!* Rép.

6. Demi-flexion du corps en arrière. (Pos. ass. jambes étendues (fig. 49). Com. connu. Alternier avec :

Élévation des genoux, gauche et droit alternativement (St. ouv. M. h.) (fig. 50). Rythme de la marche ordinaire (*pas très vite*). Com.: *M.-h.!! Avec élévation des genoux, marche sur place-marche!! Division-halte!!* Alternier avec :

Appui tendu facial (M. sur les sièges), rot. de la tête à g. et à dr. altern. (ou passage rapide de la rot. g. à la rot. dr.). (Fig. 18). Com. connu.

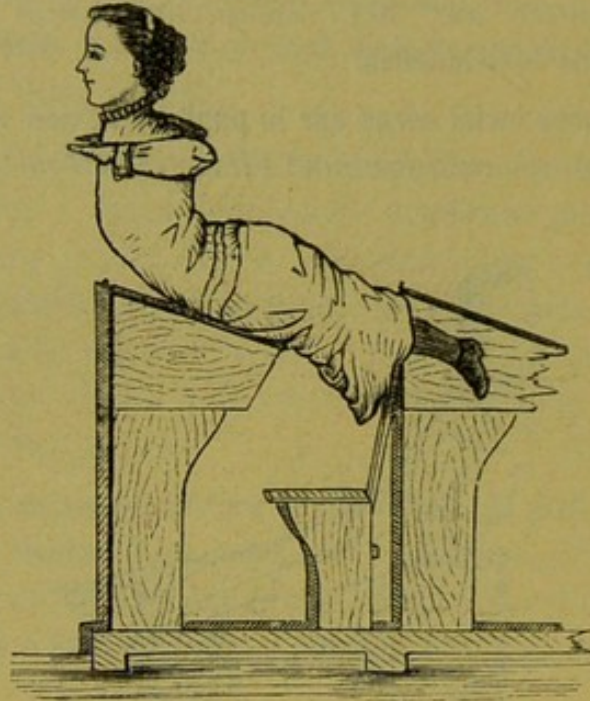


Fig. 48

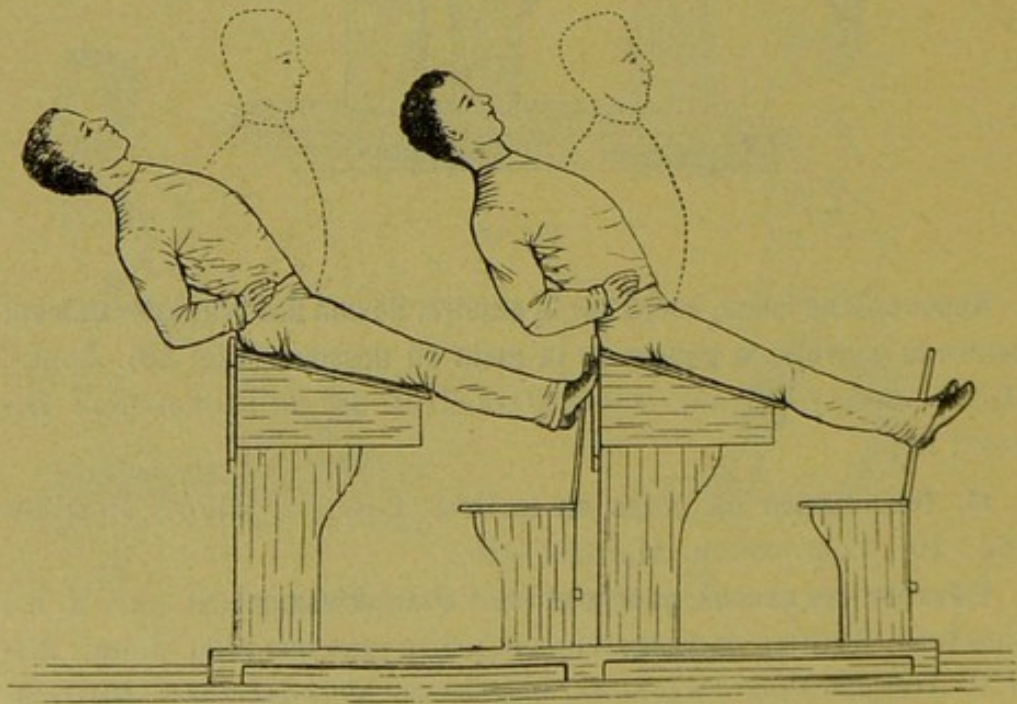


Fig. 49

7. Rotation du corps à g. et à dr. altern. (St. éc. Bras en haut)
Com. connu.

Flexion latérale du corps. (un pied appuyé sur le bord inférieur du pupitre, bras en haut.) (fig. 51). Com. : *Flex. des bras et ext. en haut, pied g. (dr.) à l'appui - un!! Flex. lat. du corps à dr. (g. un! deux! Rép. Changement de côté - un!! deux!! trois!! (à-un!! pos. n., à-deux!! un demi-tour, à-trois!! en position). Flex. lat. à g. (dr.) un! deux!* La flex. se fait du côté opposé à celui du pied appuyé. Les deux genoux doivent être bien tendus pendant l'exercice. **Pas de marche.**



Fig. 50



Fig. 51

8. Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes.
(St. ouv. M. h.) Com. connu.

Saut libre sur place et saut avec quart de tour ou demi-tour à g. et à dr. Com. connu.

Saut libre en avant (de côté) (fig. 52) avec pieds joints. Com. : *Saut en avant (de côté) - un! deux! trois! quatre! cinq!* Plus tard seulement : *saut!!* Le saut de côté se fait avec l'aide des bras en les lançant avec force d'un côté à l'autre, d'abord du côté opposé à celui où l'on saute.

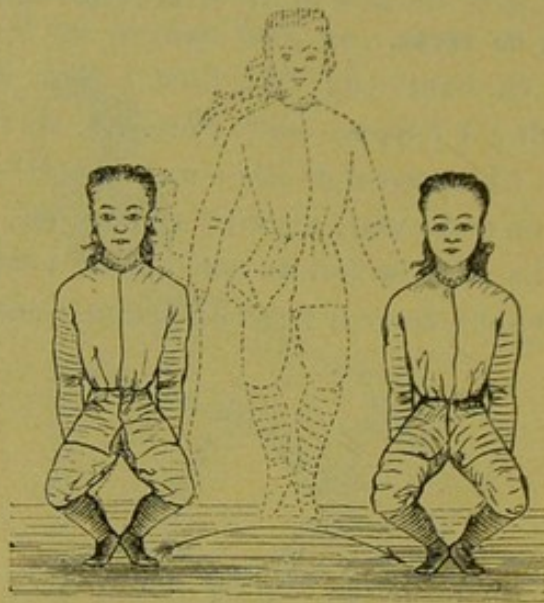


Fig. 52

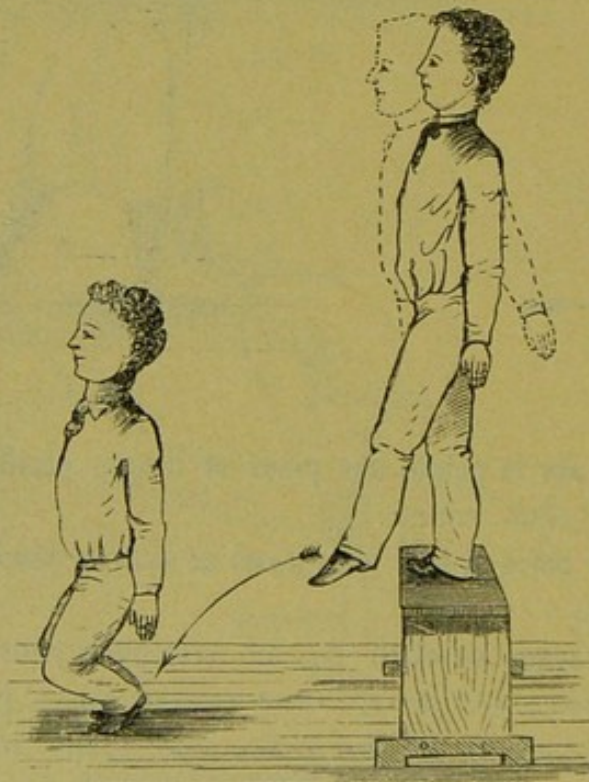


Fig. 53

Saut libre en avant avec 1-3 pas d'élan. (Fig. 40). Com. connu.

Saut en profondeur avec lancer d'un pied. (Fig. 53). Com.: *Saut en profondeur avec lancer du pied g. (dr.)-un! deux!! trois! quatre! plus tard seulement saut!!* Rép.

Observation. On part altern. du pied g. et du pied dr.

Marche lente sur la pointe des pieds, marche avec différents pas. Conversions individuelles.



Fig. 54

9. Flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous, demi-flexion du corps en avant (ou en arrière), lancement des bras de côté. (St. ouv.) (fig. 42, 54). Com.: *M. dev. la poitrine-un!! demi-flexion du corps en avant (arr.)-un! Lancement des bras de côté-un!! deux!!* Rép. *Relevez le dos-un! Pos. n.-un!!*

LEÇON IV

Dans les locaux, quand la place le permet, ou en plein air, on exécute les exercices d'ordre : **Conversion en ligne en conservant l'alignement.** Com. : *Tournez à droite (g.) marche!! En avant - marche!!* etc.

1. élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes. (St. éc. M. h.) (fig. 55). Com. connu.

Flexion des bras et extension en haut, élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes. (St. éc.) (fig. 43). Com. connu.

Demi-flexion du corps en avant, rotation de la tête à g. et à dr. alter. (ou passage rapide de la rot. g. à la rot. dr.) (St. éc. M. h.) (fig. 56). Com. connu.



Fig. 55



Fig. 56

Flexion des bras et extension dans la direction inverse. (St. ouv.) (fig. 57). Com. : *Flex. des bras et ext. du g. (dr.) en haut, du dr. (g.) en av. - un!! deux!!* Rép. *Flex. des bras et ext. en bas - un!! deux!!* Après quelque temps d'exercice, les enfants comptent à haute voix ou mental.

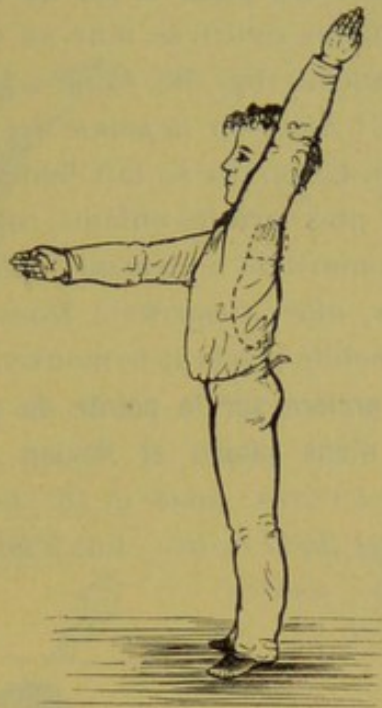


Fig. 57

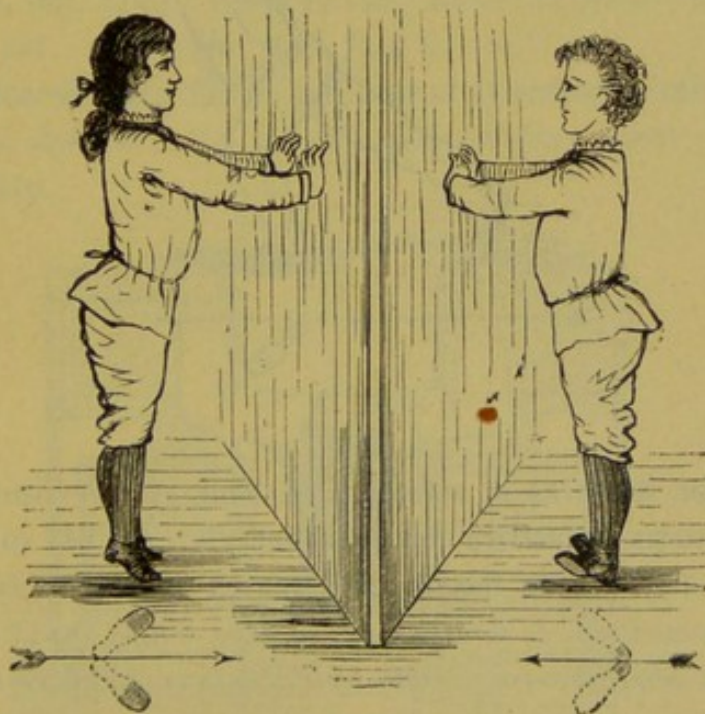


Fig. 58

Elévation sur la pointe des pieds et sur les talons alternativement (St. ouv. Appui des mains contre le mur ou une main sur le pupitre, l'autre sur la hanche) (fig. 58). Com. : *Main g. (d.) à l'appui, main dr. (g.) - hanche!! Elév. sur la pointe des pieds et sur les talons alter. - un! deux!* Rép. L'exercice se fait lentement (soixante mouvements par minute), plus tard les enfants comptent à haute voix ou mental. Alors on commande seulement : *Elév. sur la pointe des pieds et sur les talons, alter. - marche!! Division - halte!!* Il faut que le corps reste immobile pendant le mouvement.

Position du pas en arrière sur la pointe du pied, le corps incliné en avant avec flexion d'une jambe et flexion des bras (St. ouv.) (fig. 59). Com. : *Flex. des bras; jambe g. (d.) tendue en arr. en fléchissant la dr. (g.) corps fléchi en ar. - un! Changement des jambes - un! deux!* Rép. *Pos. n. - un!!*



Fig. 59

2. Flexion des bras et extension en haut, avant et après : demi-flexion du corps en arrière (ou en avant) (fig. 60, 61) suivi immédiatement de : grande flexion du corps en avant (St. éc.) Com. : *Flex. des bras et ext. en haut, st. éc. en deux temps - un!! Demi-flex. du corps en arr. (ou en ar.) - un! Flex. des bras et ext. en haut - un!! deux!! Relèvez le dos - un! Grande flex. en ar. - un! deux!* Rép. *Pos. n. - un!!*



Fig. 60



Fig. 61

3. Suspension faciale couchée en avant, flexion des bras et extension (fig. 62). Com. : *Susp. faciale couchée en avant - un!! Flex. des bras et ext. - un! deux!* Rép. Pos. n. - un!!

Station écartée avec flexion des bras et extension de côté (fig. 23). Com. : *Flex. des bras et ext. de côté, st. éc. en deux temps - un!! Pos. n. - un!!* Rép.

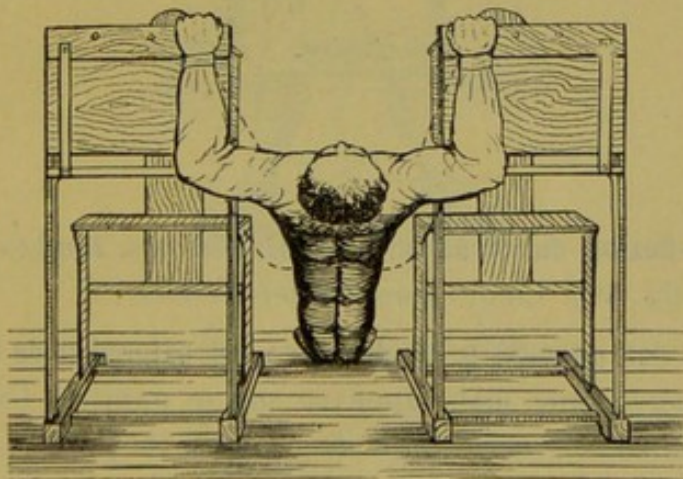


Fig. 62

4. Appui couché facial corps sur le banc, flexion des bras (fig. 47) et appui couché facial, corps sur le banc, flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous (fig. 48). Com. connu. Alter. avec :

Demi-flexion du corps en avant (Pos. ass., pieds écartés. Bras en haut) (fig. 63). Com. : *Pos. assise sur le pupitre, jambes écartées - un! Flex. des bras et ext. en haut - un!! Demi-flex. du corps en avant - un! deux! Rép. Flex. des bras et ext. en bas - un!!*



Fig. 63

5. Demi-flexion du corps en arrière. (Pos. ass. Jambes tendues en av. M. h.) (fig. 49). Com. connu. Alternier avec :

Elévation des genoux, g. et dr. alter., et extension de la jambe en avant (St. ouv., une main appuyée sur le pupitre, l'autre sur la hanche) (fig. 64). Com. : *Main dr. (g.) sur le pupitre et main g. (dr.) sur la hanche - un!! Elév. du genou g. (dr.) et ext. de la jambe en av. - un! deux! Flex. du genou et ext. en bas - trois! quatre! Rép.*

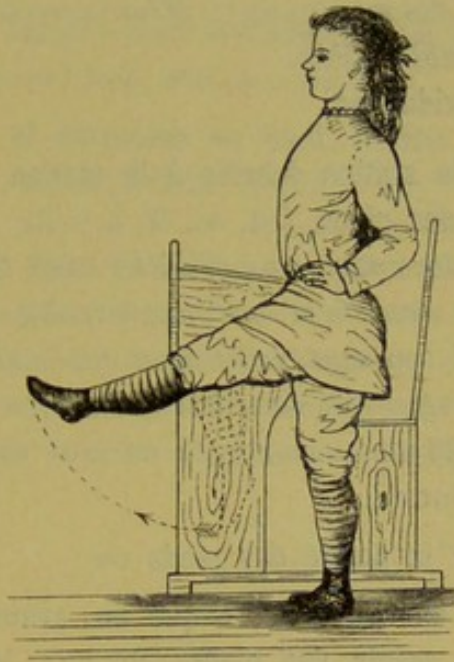


Fig. 64



Fig. 65

Changement de pos. des mains - un!! Même exercice du genou dr. (g.) - un! deux! trois! quatre! Rép.

Conversions individuelles.

6. Passage de la station écartée à la station ouverte en sautillant sur la pointe des pieds. (St. éc. M. h.) (fig. 65). Com. : *Mains hanches, st. éc. en deux temps - un!! Elév. sur la pointe des pieds - un! Passez de la st. éc. à la st. ouv. sur la pointe des pieds en sautillant - un!! deux!!* (ou *saut, écartement des jambes - un!! deux!!*) Rép. L'exercice doit être de courte durée (environ 10 à 12 secondes); le maître compte 120 mouvements par minute. Cet exercice doit être suivi immédiatement de :

Marche lente sur la pointe des pieds ou :

Position du pas en avant et oblique en avant, g. et dr. alter., et élévation sur la pointe des pieds. (St. ouv. M. h.) Com. connu.

7. Flexion des bras et extension de côté, rotation du corps à g. et à dr. alter. (St. éc.) (fig. 66). Com. : *Flex. des bras et ext. de*

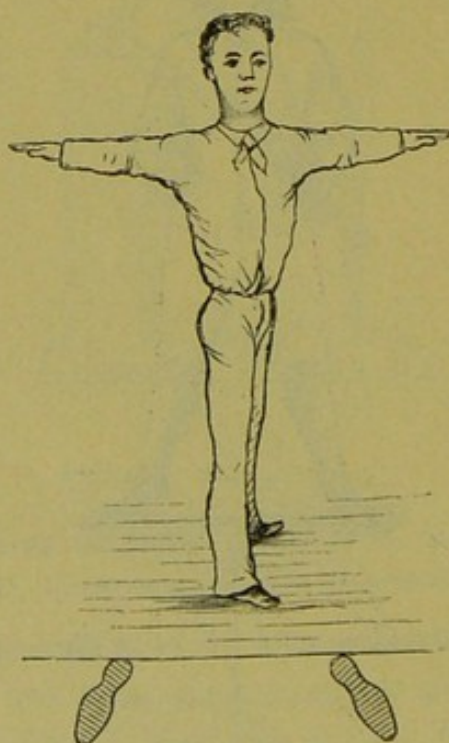


Fig. 66

côté; st. éc. en deux temps - un!! Rot. du corps à g. et à dr. alter. - un! deux! trois! quatre! Rép. Pos. n. - un!!

Flexion des bras et extension en haut, flexion latérale du corps à g. et à dr. alter. (St. éc.) Com. connu.

8. Saut libre sur place et saut avec quart de tour, saut libre en avant avec (1-3) pas d'élan. Plus tard : avec quart de tour ou demi-tour. Com. : Saut libre en av. avec un (deux ou trois) pas d'élan (avec quart de tour ou demi-tour à g. et à dr.) saut!! etc. Six temps au plus. Le quart de tour ou le demi-tour se font au dernier pas d'élan.

Marche et course.



Fig. 67

9. Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes, flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous, lancement des bras de côté. (St. ouv.) (fig. 67). Com. : Mains devant la poitrine - un!! Elévation sur la pointe des pieds - un! Flex. des jambes - deux! Lancement des bras de côté - un!! deux!! Rép. Ext. des jambes - un! Sur les talons - deux! Mains - bas!! Alternner avec :

Demi-flexion du corps en arrière, extension lente des bras en haut et flexion. (St. ouv. bras fléchis) (fig. 68). Com. : *Flex. des bras - un !! Demi-flex. (flex. légère) du corps en arrière - un ! Ext. des bras en haut et flex. - un ! deux ! Rép. Relever le dos - un ! Pos. n. - un !!*



Fig. 68

LEÇON V.

Dans les salles d'étude, on exécute tous les exercices d'ordre que la place permet.

1. Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes, rotation de la tête à g. et à dr. alter. (ou passage rapide de la rotation gauche à la rotation droite. (St. éc. M. h.) (fig. 69). Com. : *Elév. sur la pointe des pieds et flex. des jambes - un ! deux ! Rot. de la tête à g. et à dr. alter. (ou passage rapide de la rot. g. à la rot. dr.) - un !! deux !! trois !! quatre !! (un !! deux !!) Rép.*

Flexion d'un bras et extension en haut, flexion latérale du corps. (St. f.) (fig. 70). Com. : *Flex. du bras g. (d.) et ext. en haut, pieds fermés - un !! Flex. latérale du corps à dr. (g.) un ! deux ! Rép. Changement de la pos. des bras (par flex. et ext. des bras) un !! deux !!*



Fig. 69



Fig. 70

Flex. latérale du corps à gauche (dr.) un! deux! Rép. Dans le changement de la position des bras, on ouvre les pieds au moment où l'on fléchit les bras et on les ferme de nouveau avec l'extension. La flexion latérale se fait du côté opposé où le bras est étendu en haut.

Élévation rapide des genoux gauche et droit alternativement. (St. ouv. M. h.) (fig. 50). La mesure est le rythme d'une marche ordinaire. Com. connu. **Conversions individuelles.**

Pos. du pas en arrière sur la pointe du pied, le corps incliné en avant avec flexion d'une jambe et flexion des bras. (St. ouv.) (fig. 59). Com. connu.

2. Extension du dos avec élévation sur la pointe des pieds. (St. éc.) (fig. 44) (:) ou appui contre le mur. Com. connu.

3. Suspension faciale couchée en avant, flexion des bras, rotation de la tête à g. et à dr. alter. (ou passage rapide de la rotation g. à la rot. dr.) (Fig. 62). Com.: *Susp. faciale couchée en avant - un!! Flex. des bras - un! Rot. de la tête à g. et à dr. alter.*

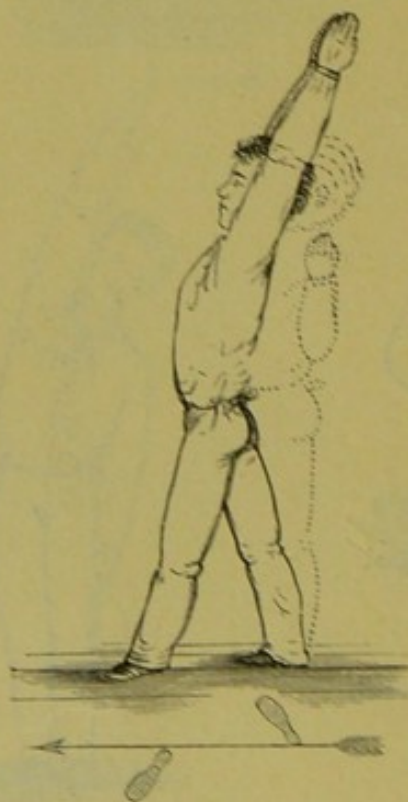


Fig. 71

(ou rot. rapide de la tête) - un!! deux!! trois!! quatre!! (un!! deux!!)
Pos. n. - un!!

Position du pas en avant avec flexion des bras et extension en haut. (St. ouv.) (fig. 71). *Com.* : *Pas g. (d.) en avant, flex. des bras et ext. en haut* - un!! deux!! *Changement de pied avec flex. des bras et ext. en haut* - un!! deux!! *Rép.* Pour le changement de pied, sur - un!! on ramène le pied dans la station ouverte en même temps qu'on fléchit les bras, sur - deux!! on place l'autre pied en avant avec l'extension des bras en haut.

4. Appui couché facial, corps sur le pupitre, flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous, lancement des bras de côté. (Fig. 72). *Com.* : *Appui couché facial, corps sur le pupitre* - un! *Mains devant la poitrine* - un! *Lancement des bras de côté* - un!! deux!! *Rép. Repos!!*

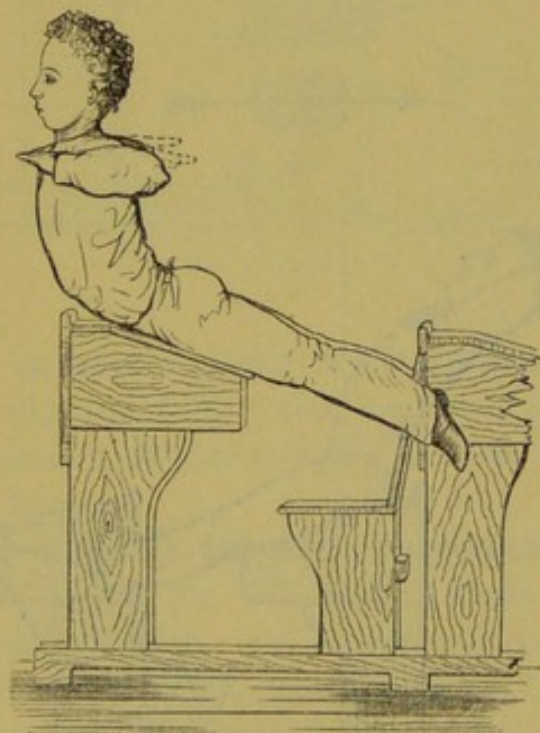


Fig. 72

Rotation du corps à gauche et à droite alternativement. (St. f. M. n.) (fig. 73). Com. : *Pieds fermés, mains - nuque!! Rotation du corps à dr. et à g. alter. - un! deux! trois! quatre! Rép.*

Observation. Les coudes bien en arrière, les épaules abaissées.

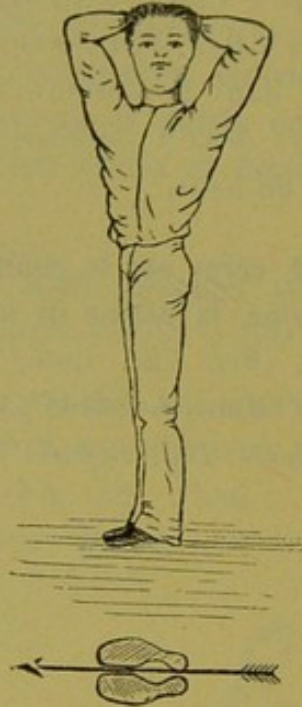


Fig. 73

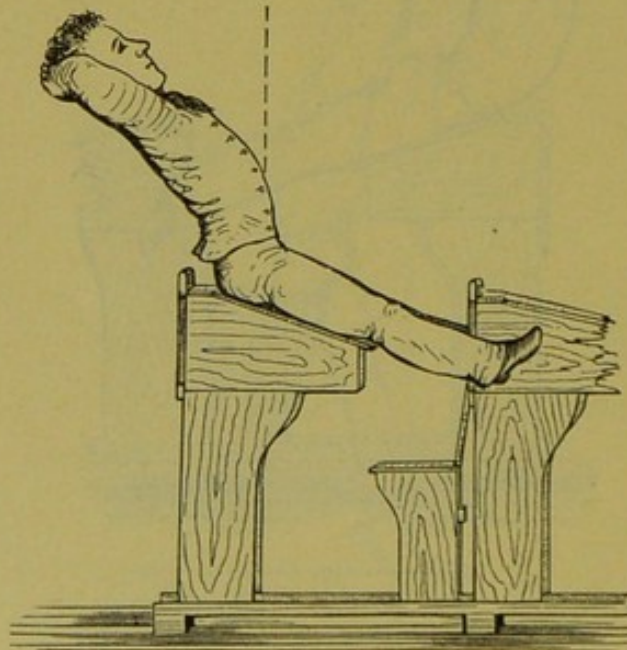


Fig. 74

5. Demi-flexion du corps en arrière. (Pos. ass. M. n.) (fig. 74).
Com. : *Pos. ass. sur le pupitre - un ! Mains-nuque !! Demi-flex. du corps en arrière - un ! deux !* Rép. Même observation que pour le mouvement précédent. Alternier avec :

Appui tendu entre deux bancs, passage de la position jambes en arrière à celle de jambes en avant. (Fig. 75). Com. : *Appui tendu facial, jambes en arrière - un !! Jambes en avant - deux !!* Rép. *Pos. n. - un !!*

Conversions individuelles et pas de marche.

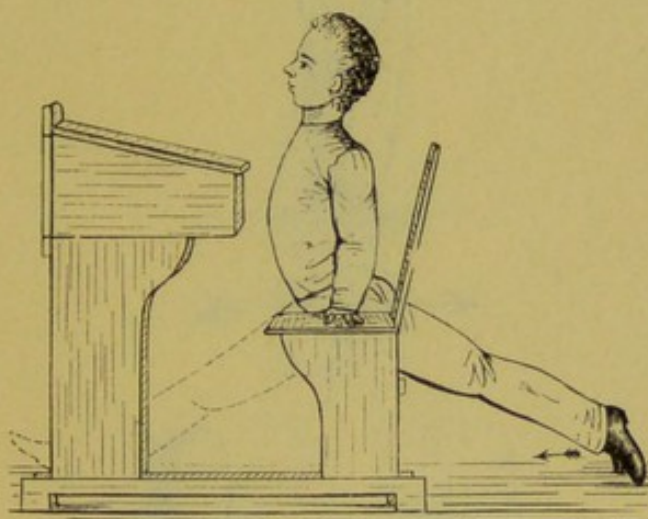


Fig. 75

6. Rotation du corps à gauche et à droite alternativement. (St. f. Bras en haut) (fig. 76). Com. : *Flex. des bras et ext. en haut, pieds fermés - un !! deux !! Rot. du corps à g. et à dr. alter. - un ! deux ! trois ! quatre !* Rép.

Élévation sur la pointe des pieds, sautillement sur place ou en avant. (St. ouv. M. h.) (fig. 77). Com. : *Mains - hanches !! Élévation sur la pointe des pieds - un ! Sautillement genoux tendus, sur place (ou en avant) - marche !! Division - halte !!* L'exercice doit être d'une durée très courte (environ 10-12 secondes). Suivi de :

Marche (lente) sur la pointe des pieds ou élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes lentement. (St. ouv. M. h.)



Fig. 76

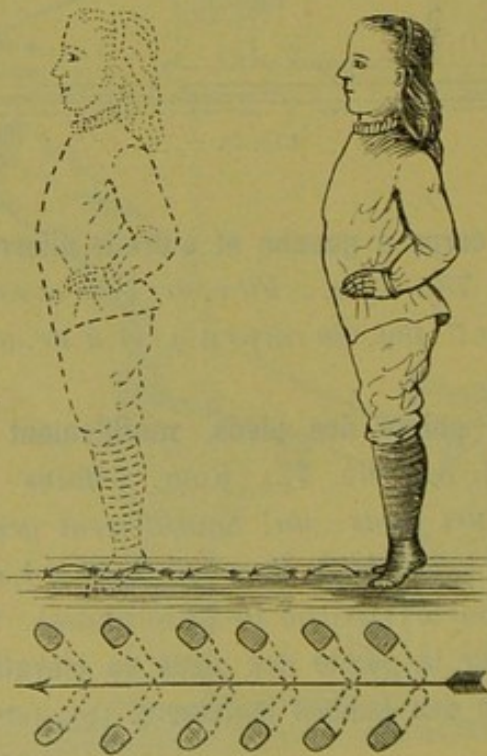


Fig. 77

7. Flexion des bras et extension en haut, avant et après : rotation du corps à g. et à dr. alter. (St. éc.) (fig. 78). Com. : *Flex. des bras et ext. en haut, st. éc. - un !! deux !! Rot. du corps à g. (d.) - un ! Flex. des bras et ext. en haut - un !! deux !! Rép. Rot. du corps en ar. et à dr. (g.) un ! deux ! Flex. des bras et ext. en haut - un !! deux !! Rép. Rot. du corps en avant - un ! Pos. n - un !!*

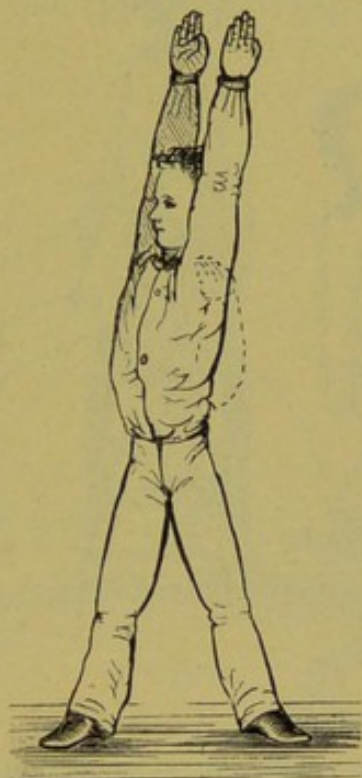


Fig. 78

Flexion latérale du corps à gauche et à droite alternativement. (St. éc. Bras en haut). Com. connu.

8. Elévation sur la pointe des pieds et flexion rapide des jambes. (St. ouv. M. h.) **Saut libre en avant** avec (1 à 3) pas d'élan et quart de tour. Com. connu.

Saut libre en avant (de côté). Com. connu.

Saut en profondeur avec lancer du pied en avant. Com. connu.
Alterner avec :

Saut à l'appui. (Fig. 79). Com. : *Mains à l'appui et sautez par dessus le banc - saut !!* (ou seulement - *saut !!*). L'élève tombe sur la

pointe des pieds avec flexion des jambes et reprend la position normale depuis cette position, au nouveau commandement donné par le maître.

Marche et course.

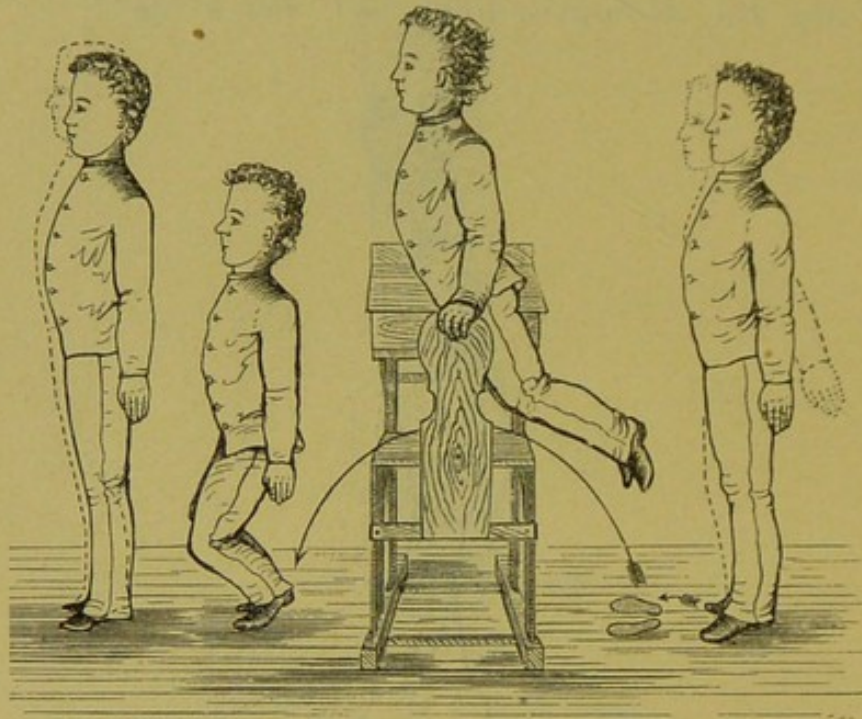


Fig. 79

9. Demi-flexion du corps en arrière, extension lente des bras en haut et flexion des bras. (St. ouv. et bras fléchis) (fig. 68). Com. connu. Alternier avec :

Flexion des bras latéralement contre la poitrine, rotation du corps à gauche et à droite, lancement des bras de côté. (St. f.) (fig. 80). Com. : *Mains devant la poitrine, pieds fermés - un!! Rot. du corps à g. (d.) - un! Lancement des bras de côté - un!! deux!! Rép. Rot. du corps en avant - un! à droite - deux! Lancement des bras de côté - un!! deux!! Rot. du corps en avant - un! Rép. Pos. n. - un!!* Les genoux doivent être tendus pendant toute la durée du mouvement.

Flexion des bras latéralement contre la poitrine, demi-flexion du corps en avant, lancement des bras de côté. (St. ouv.) Com. connu. Alternier avec :

Position du pas en arrière sur la pointe du pied, le corps incliné en avant avec flexion d'une jambe et flexion des bras latéralement contre la poitrine, lancement des bras de côté. (St. ouv.) (fig. 81).
Com. : *Jambe g. en arrière sur la pointe du pied, corps incliné en av. sur la droite fléchie, mains devant la poitrine - un ! Lancement des bras de côté - un!! deux!! Rép. Changement de pas - un ! deux ! Lancement des bras de côté - un!! deux!! Rép. Pos. n. - un!!*

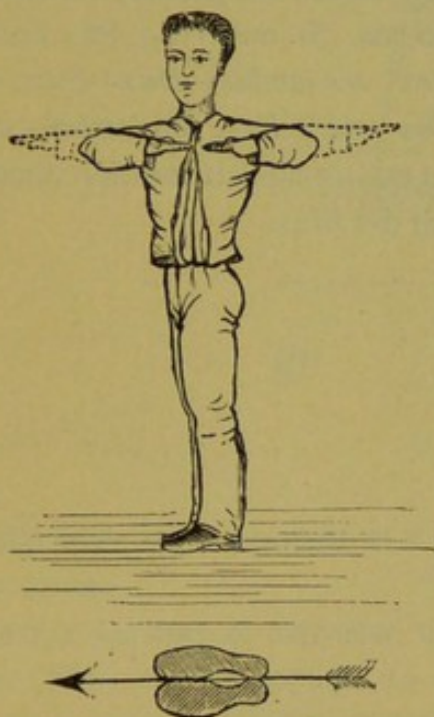


Fig. 80



Fig. 81

LEÇON VI

Dans les salles d'étude, on exécute tous les exercices d'ordre que la place peut permettre.

1. Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes, flexion des bras et extension en haut, de côté et en bas. (St. ouv.) (fig. 82). Com.: *Elév. sur la pointe des pieds - un ! Flex. des jambes - deux ! Flex. des bras et ext. en haut, de côté et en bas - un !! Ext. des jambes - un ! Sur les talons - deux !* Six temps. Le maître choisit indifféremment l'ordre des directions pour l'extension des bras.



Fig. 82

Flexion des bras et extension en haut avant et après : élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes. (St. éc.) (fig. 83). Com.: *Flex. des bras et ext. en haut st. éc. - un !! deux !! Elév. sur la pointe des pieds et flex. des jambes - un ! deux ! Flex. des bras et ext. en haut - un !! deux !! Ext. des jambes - un ! Sur les talons - deux !*

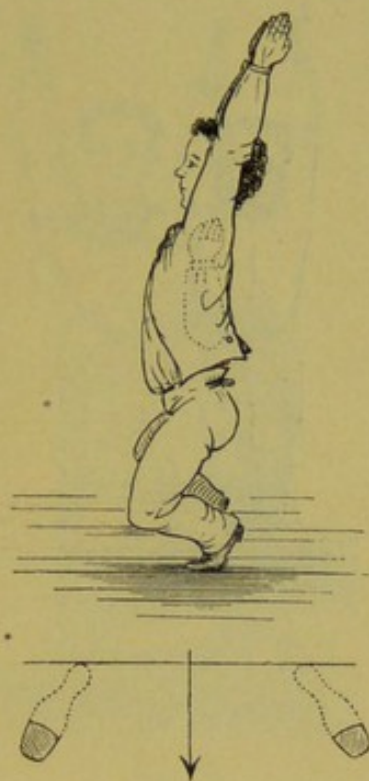


Fig. 83

Rotation du corps à gauche et à droite alternativement. (St. f. M. n.)
Com. connu.

Flexion des bras et extension dans la direction inverse. (St. ouv.)
Com. : *Flex. des bras et ext. du bras g. (d.) en haut, et du bras dr. (g.) en avant - un!! Changement de la position des bras par ext. - un!!* Rép. (fig. 57). *Flex. des bras et ext. du bras g. (d.) de côté et du bras dr. (g.) en haut - un!! Chang. par ext. - un!!* Rép. (fig. 84).

Conversions individuelles et marches différentes, position du pas en av. et obl. en av., avec élév. sur la pointe des pieds, g. et dr. alter. (St. ouv. M. h.) Com. connu.

❧. **Extension du dos, élévation sur la pointe des pieds.** (St. éc.) (fig. 44.) (:) ou appui contre le mur. Com. connu.

Flexion des bras et extension en haut, demi-flexion du corps en avant et grande flexion. (St. éc.) Com. connu.

Station écartée, flexion des bras et extension en haut. Com. connu.

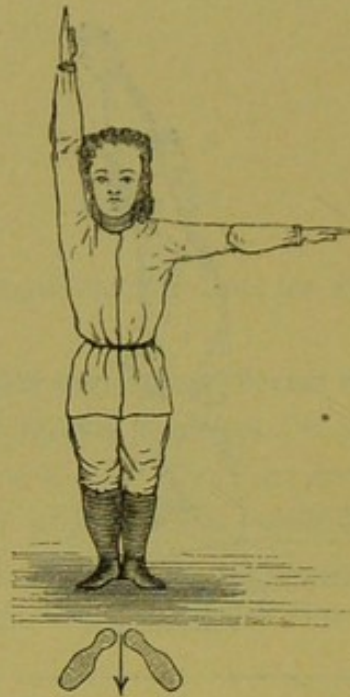


Fig. 84

3. Suspension faciale couchée en av., flexion des bras, élévation des jambes g. et dr. alter. (fig. 85). Com. : *Susp. faciale couchée en av. - un !! Flex. des bras - un ! Elév. des jambes, g. et dr. alter. - un ! deux ! trois ! quatre ! Rép. Pos. n - un !!*

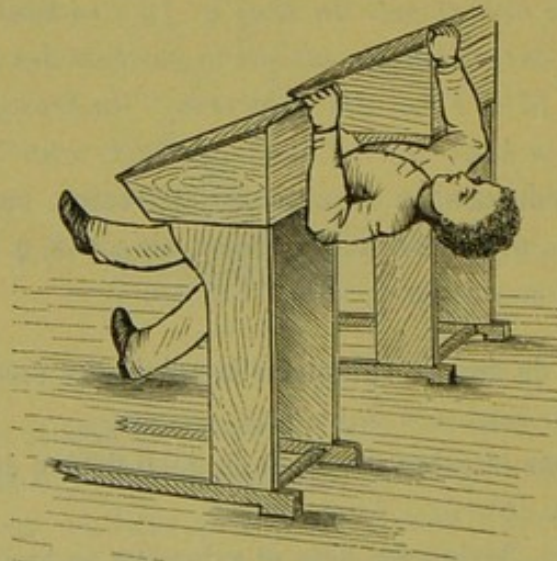


Fig. 85

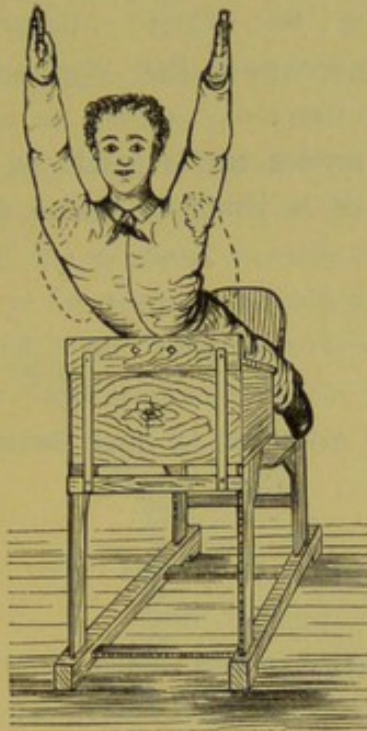


Fig. 86



Fig. 87

4. Appui couché facial, corps sur le pupitre, flexion des bras et extension en haut. (Fig. 86). Com. : *Appui couché facial sur le pupitre - un ! Flex. des bras - un ! Ext. des bras en haut - un !! deux !!* Rép. *Repos !!* Alternner avec :

Position du pas en arrière sur la pointe du pied, le corps incliné en avant avec flexion de la jambe et flexion des bras, extension des bras en haut. (fig. 87). Com. : *Jambe g. (d.) tendue en arr. sur la pointe du pied, le corps incliné en avant sur la jambe dr. (g.) et flex. des bras - un ! Ext. des bras en haut - un !! deux !!* Rép. *Chang. de pas - un ! deux ! Ext. des bras en haut - un !! deux !!* Pos. n. - un !!

Flexion d'un bras et extension en haut, flexion latérale du corps à gauche et à droite. (St. f.) Com. connu.

5. Demi-flexion du corps en arrière (Pos. ass. jambes tendues, bras en haut) (fig. 88). Com. connu.

Appui tendu facial, mains sur les sièges. Com. connu.

Elévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes, rotation de la tête à g. et à dr. alter. (St. éc. M. h.) Com. connu.

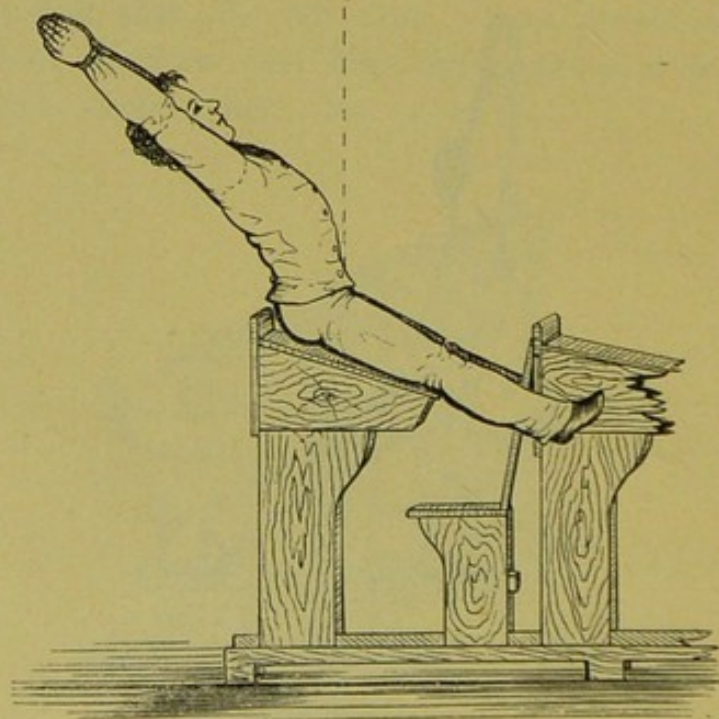


Fig. 88

6. Flexion des bras et extension dans différentes directions. (St. ouv.) Com. connu.

Position du pas en avant, flexion des bras et extension en haut, demi-flexion du corps en arrière. (St. ouv.) (fig. 89). Com. : Pas g. (d.) en av., flex. des bras et ext. en haut - un!! deux!! Demi-flex. du corps en arr. - un! deux! Rép. Changement de pas avec flex. des bras et ext. en haut - un!! deux!! Demi-flex. du corps en arr. - un! deux! Pos. n. - un!!



Fig. 89

7. Flexion des bras et extension en haut, avant et après : rot. du corps à g. et à dr. alter. (St. éc.) Com. connu.

Flexion des bras et extension en haut, flexion latérale du corps à g. et à dr. (St. éc.) Com. connu. Alter. avec :

Flexion des bras et extension en haut, avant et après : rotation du corps à g. et à dr. (St. f.) (fig. 90). Com. connu.

Flexion latérale du corps à g. et à dr. alter. (St. éc. M. n.) (fig. 91). Com. : St. éc. en deux pas, mains - nuque!! Flex. lat. du corps à g. et à dr. alter. - un! deux! trois! quatre! Rép. Pos. n. - un!!



Fig. 90

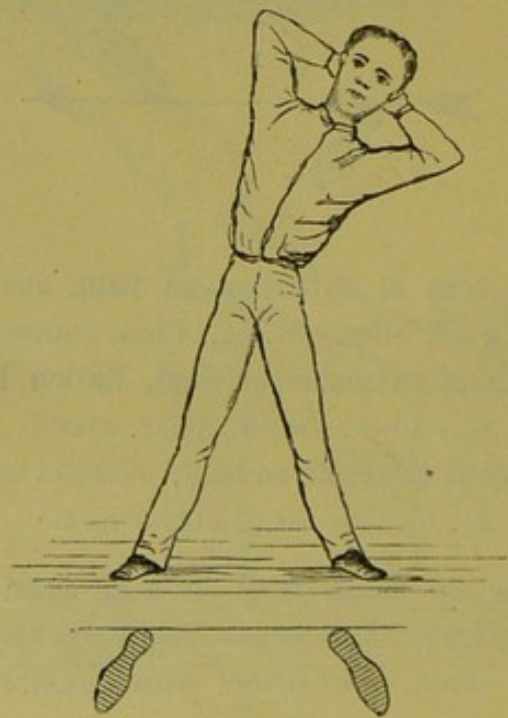


Fig. 91

8. Saut libre sur place et avec quart de tour ou demi-tour, saut libre en avant avec (1 à 3) pas d'élan et avec quart de tour. Com. connu. Saut en avant à l'appui. (Fig. 79). Com. connu. Conversions individuelles et pas de marche.

9. Flexion des bras et extension lente de côté. (St. ouv.) (fig. 92).
Com. : *Flex. des bras - un !! Ext. lente des bras de côté - un! deux!*
Rép. *Pos. n. - un!!*

Flexion des bras latéralement contre la poitrine, la paume de la main en dessous, demi-flexion du corps en arrière, lancement des bras de côté. Com. connu.



Fig. 92



