

Table des matières

Partie théorique	Pages
I. <i>Historique</i>	11
A. L'enseignement de la gymnastique comme préparation au service militaire	11
B. L'enseignement de la gymnastique de 1907 à 1927	14
C. Mesures prises en faveur de l'enseignement de la gymnastique depuis 1927	18
II. <i>Biologie</i>	21
A. Lois vitales	22
B. Mécanique du mouvement et nature de l'entraînement	23
C. Influence des exercices physiques sur le développement de la musculature et du squelette	24
D. Fatigue et rétablissement	27
E. Exercices physiques et circulation, respiration, digestion et excréments	30
1. Influence sur le cœur	30
2. Influence sur les poumons	31
3. Influence sur les organes de la digestion et de l'excrétion	35
4. Les exercices physiques et la peau	36
F. Exercices physiques et système nerveux	38
1. Collaboration du cerveau, des nerfs et des muscles	38
2. La coordination	40
3. L'automatisme	40
4. L'adaptation	41
5. L'exercice exécuté avec joie	41
6. Les jeux	42
G. La valeur éducative des exercices physiques	42
H. La valeur éducative physiolo-psychologique des exercices physiques aux différents degrés d'âge	47
J. Les différents degrés d'âge et leurs besoins d'exercices	48
1. Le développement physique en général	48
2. Degrés de croissance et degrés d'âge	50
III. <i>De la méthode</i>	53
A. Principes méthodiques généraux	53
B. La matière des exercices	55
C. La leçon de gymnastique	55
D. Le maître	58
E. L'heure de gymnastique	61
F. Le costume de gymnastique	61
G. Instructions méthodiques particulières	62
1. La désignation des exercices (terminologie)	62
2. Le commandement	63
3. L'exécution	64
H. Les installations de gymnastique	66
1. La place de gymnastique	67
2. La place de jeux	67
3. La halle de gymnastique	68
4. La piscine	70
5. La patinoire	70
6. Les engins de gymnastique, de sports et de jeux	70

Partie pratique	Pages
Introduction	75
I. De l'importance de l'éducation du mouvement et de la tenue	76
II. <i>Matière d'exercices du 1^{er} degré</i>	80
A. Nature et caractères du 1 ^{er} degré	80
B. Matière d'exercices	82
Abréviations et remarques	82
1. Les différentes formations	83
2. La marche, la course, le sautiller et le saut	81
3. Education du mouvement et de la tenue (exercices à mains libres)	88
a) exercices avec effet principal sur la colonne vertébrale et les muscles des épaules	89
b) exercices avec effet principal sur la ceinture pelvienne et les muscles droits et obliques du torse	90
c) exercices avec effet principal sur les muscles transverses du torse	93
d) exercices pour les jambes	94
e) exemples d'éducation du mouvement et de la tenue (groupe d'exercices à mains libres)	95
4. Le lancer et le recevoir	95
5. La gymnastique avec accessoires et aux agrès	98
6. Les jeux	104
a) Jeux de mouvements	104
Jeux d'imitation	104
Le sorcier	104
Chasser les poules	104
Retourne d'où tu viens	104
Le chat et la souris	104
Les quatre coins	105
Tape-dos	105
Deux c'est assez, trois c'est trop	105
Chasse autour du cercle	105
Course aux bouchons	105
Suis-moi	106
La poursuite	106
L'homme noir	106
La pêche, la chaîne	106
Le renard, le coq et les poules	106
Les voleurs de pommes	107
Course d'estafette	107
Course d'estafette avec ballon	107
Le ballon dépassé	108
La bataille des balles	108
Rollmops	108
La balle au chasseur	108
b) Rondes chantées :	109
Les petits ouvriers	110
Le carrousel	110
Le petit cheval	110
Papillon	111
III. <i>Matière d'exercices pour les II^e, III^e et IV^e degrés</i>	113
A. Les exercices d'ordre et les exercices d'appel (de réaction)	113
1. Les exercices d'ordre	114
2. Les exercices d'appel (de réaction)	117

	Pages
B. Les exercices à mains libres	118
Généralités et terminologie	118
II ^e degré	
a) exercices avec effet principal sur la colonne vertébrale et les muscles des épaules	124
b) exercices avec effet principal sur la ceinture pelvienne, les muscles droits et obliques du torse	126
c) exercices avec effet principal sur les muscles transverses du torse	127
d) exercices pour les jambes	128
e) exercices d'adresse et de courage	129
III ^e degré	
Classement des exercices comme au II ^e degré	130
IV ^e degré	
Classement des exercices comme aux II ^e et III ^e degrés	137
C. Les exercices à l'espalier	145
II ^e degré	145
III ^e degré	146
IV ^e degré	147
D. Les exercices aux agrès	148
1. Barre fixe	150
II ^e degré	
a) barre à hauteur des hanches jusqu'à hauteur de poitrine	150
b) barre à hauteur de poitrine jusqu'à hauteur de tête	151
c) barre à hauteur de prise jusqu'à hauteur de suspension	152
d) buts à atteindre à la fin du II ^e degré	152
III ^e degré	
a) barre à hauteur des hanches jusqu'à hauteur de poitrine	153
b) barre à hauteur de poitrine jusqu'à hauteur de tête	153
c) barre à hauteur de prise jusqu'à hauteur de suspension	154
d) buts à atteindre à la fin du III ^e degré	155
IV ^e degré	
a) barre à hauteur de poitrine	155
b) barre à hauteur de tête	156
c) barre à hauteur de suspension	157
d) buts à atteindre à la fin du IV ^e degré	157
2. Barres parallèles	157
II ^e degré	
a) forme récréative, jeux	157
b) de la station latérale faciale en dehors	157
c) de la station transversale à l'extrémité des barres face en dedans	158
d) de la station transversale à l'intérieur	158
e) buts à atteindre à la fin du II ^e degré	158
III ^e degré	
a) de la station latérale en dehors, court élan et sauts avec appui	158
b) de la station transversale à l'intérieur	159
c) buts à atteindre à la fin du III ^e degré	160
IV ^e degré	
a) barres à hauteur des hanches jusqu'à hauteur de poitrine	161
b) barres à hauteur des épaules	161

	Pages
c) buts à atteindre à la fin du IV ^e degré	162
3. Exercices de grimper aux perches et cordes	162
II ^e degré	
a) perches obliques	163
b) perches verticales	163
c) formes de jeux	164
d) buts à atteindre	164
III ^e degré	
a) perches obliques	164
b) perches verticales	165
c) grimper aux cordes	165
d) formes de jeux et de concours	165
e) buts à atteindre	166
IV ^e degré	
a) perches obliques	166
b) perches verticales	166
c) grimper à la corde	166
d) formes de jeux et de concours	166
e) buts à atteindre	167
4. Anneaux	167
II ^e degré	167
III ^e degré	167
IV ^e degré	168
5. Sauts avec appui	168
II ^e degré	
a) par-dessus un camarade	169
b) poutre d'appui	169
c) mouton	169
d) buts à atteindre à la fin du II ^e degré	169
III ^e degré	
a) par-dessus un camarade	170
b) poutre d'appui	170
c) mouton	171
d) cheval	171
e) buts à atteindre à la fin du III ^e degré	172
IV ^e degré	
a) par-dessus des camarades	172
b) mouton	172
c) cheval largeur	172
d) cheval longueur	173
e) buts à atteindre à la fin du IV ^e degré	173
E. Exercices d'athlétisme léger des II ^e et III ^e degrés	173
1. La marche	174
2. La course	175
a) la course de durée	176
b) la course de vitesse	177
3. Le saut	183
a) le saut en longueur	183
b) le saut en hauteur	185
c) les sauts à pieds joints	187
4. Le lancer	188
a) le lancer bras fléchi	188
b) le lancer de fronde	190
5. Le jeter	191

	Pages
F Exercices d'athlétisme léger du IV ^e degré	192
1. La course	193
a) la course de durée	193
b) la course de vitesse	195
c) la course de haies	198
2. Le saut	200
a) le saut en longueur	200
b) le saut en hauteur	202
c) le saut à la perche	205
3. Les lancers et les jets	207
a) le jet du boulet	208
b) le lancer du javelot	210
c) le lancer de la balle à lanière	212
d) le lancer du disque	214
G Exercices de résistance et de combat par couples	216
II ^e et III ^e degrés	
1. Lever et porter	216
2. Exercices de combat par couples	218
IV ^e degré	
1. Lever de pierre et d'haltère	222
2. Exercices avec le ballon plein (medizball)	222
3. Gymnastique avec boulet	227
4. Exercices de combat par couples	228
H Les exercices dans le terrain	233
1. Gymnastique appliquée dans le terrain	233
2. Exercices d'orientation et d'observation	234
3. Les jeux dans le terrain	235
Jeu de recherche	235
Jeu de cache-cache	235
Le rally-paper	236
Les chercheurs de pistes	236
Assaut d'une hauteur	237
Occupation d'un pont	237
Franchissement d'une chaîne de postes	237
La petite guerre	237
La lutte entre deux partis	237
Le jeu de guerre	237
Exercices de patrouilles avec carte et boussole	238
4. Exemples d'exercices dans le terrain	238
III ^e degré	238
IV ^e degré	239
J La natation	240
1. Les exercices d'accoutumance	241
2. La brasse	242
3. La brasse sur le dos	244
4. Le crawl	245
a) le crawl sur le dos	246
b) le crawl	247
5. La nage sous l'eau	248
6. Le plongeon	249
7. Le sauvetage	252
8. Performances moyennes	253
9. Concours	254

	Pages
K Le ski	255
a) Exercices d'entraînement	256
b) La marche, le pas glissé, le pas de montée, la conversion	257
c) La descente	258
d) Le freinage	261
e) Les changements de direction	261
f) Le saut	264
g) Concours pour le IV ^e degré	264
L Le patinage	268
a) Exercices sous forme de jeux	269
b) Le mouvement en avant	269
c) Le mouvement en arrière	271
d) Les figures	271
M Les mensurations des performances et les concours	274
1. Les mensurations	274
a) généralités	274
b) exercices d'athlétisme	276
c) exercices d'endurance	279
d) exercices de courage et d'habileté	282
e) disciplines spéciales	285
2. Barèmes et feuilles de mensurations	287
3. Concours	294
N Les jeux du II ^e au IV ^e degrés	295
Introduction	295
Jeux simples	297
1. Balle chassée	298
2. Ballon lancé dans le cercle	298
3. La balle tirée dans le cercle	298
4. Course d'estafettes	298
a) course par numéros	299
b) course d'estafette avec virage	299
c) estafette-navette	299
d) estafettes avec ballon	299
e) estafettes avec lancer	302
f) estafettes avec obstacles	303
Jeux de partis préparatoires	303
5. Le ballon à deux camps	305
6. Le ballon par-dessus la corde	307
7. Le ballon-frontière	306
8. La balle au chasseur	309
9. La lutte pour le ballon	311
Jeux d'équipes	312
10. Le jeu de barre	312
11. La balle frappée	317
12. Le basketball	327
13. Le ballon à la main	333
14. Le football	346
15. Le ballon roulé	356
16. Le volley-ball	359
IV. Extension de l'enseignement de la gymnastique	361
1. Après-midi de jeux et de sport	361
2. Sports d'hiver (le patinage, la luge, le ski, le hockey sur glace)	363
3. Excursions	366

	Pages
V. Recueil de leçons	372
A. Leçons pour le I ^{er} degré	372
Leçons pour les II ^e et III ^e degrés	386
B. Leçons pour le II ^e degré	388
a) pour conditions favorables	388
b) pour conditions moins favorables	395
c) pour régions de montagne	402
C. Leçons pour le III ^e degré	407
a) pour conditions favorables	407
b) pour conditions peu favorables	418
c) pour régions de montagne	424
D. Leçons pour classes mixtes et avec tous les degrés	429
E. Leçons pour le IV ^e degré	434