

TABLE DES MATIÈRES

	Pages.
INTRODUCTION	1
<i>Méthode d'enseignement.</i>	8
Plan normal d'une leçon	16
Vêtements, précautions hygiéniques, propreté des locaux	30
<i>Exemples de leçons</i>	32

I^{er} degré.

Exemples de leçons pour subdivisions compo- sées d'élèves de trois âges différents	33
1 ^{er} exemple	33
2 ^e »	37
3 ^e »	37
4 ^e »	39
Exemple de leçon de la mi-année	41
» » de fin d'année	43

II^e degré.

Leçon pour la 4 ^{me} année de gymnastique	46
» » »	47
» » »	48
Leçon pour une classe fusionnée comprenant des élèves des 4 ^e , 5 ^e , 6 ^e années	49
Idem. Autre exemple	51
Sixième année. Programme mensuel.	52

Exercices d'ordre et de marche.

I^{er} degré (élèves âgés de 10 à 12 ans).

I. Former et rompre un rang de front	56
II. Règle des positions de « garde-à-vous » et de « repos »	57
III. Conversions individuelles de pied ferme	58
IV. Alignements	60

	Pages.
V. Pas cadencé, pas raccourci, marcher en arrière	61
VI. Passer de la ligne à la colonne de marche et vice-versa, par une conversion des groupes	64
VII. Changements de direction de la colonne de marche	65
VIII. Pas changé, pas de course, course de vitesse	66
IX. Ouvrir et serrer la colonne de marche	70

II^e degré (élèves âgés de 13 à 15 ans).

X. Former et rompre la ligne. Numéroter	71
XI. Alignements	73
XII. Passage de la ligne à la colonne de marche et vice-versa, par conversion des groupes	74
XIII. Marche de front	74
XIV. Marche oblique	75
XV. Pas de charge, pas d'école	77
XVI. Passage de la ligne à la colonne de marche et vice-versa en rompant par groupes et avec mise en ligne	79
XVII. Passage de la ligne à la formation en rangs ouverts	81

Exercices préliminaires à mains libres.

Remarques	83
Aperçu des exercices des bras, des jambes et du corps du 1 ^{er} degré	89
Aperçu des exercices des bras, des jambes et du corps du II ^e degré	90

I^{er} degré.

Exercices simples, successions d'exercices, mouvements combinés, séries d'exercices	91
Programme A	91
Programme B	101
Programme C	109

II^e degré.

Programme A	118
Programme B	124
Programme C	131

Exercices préliminaires avec cannes.

Remarques	137
Tableau des différentes positions d'élevations de canne	144
Programme A	145
Programme B	152
Programme C	158

Exercices aux engins.

Observations générales	165
------------------------	-----

SAUT.

Premier degré.	I ^{re} année	167
	II ^e année	168
	III ^e année	168
Deuxième degré.	IV ^e année	169
	V ^e année	169
	VI ^e année	170

PLANCHE D'ASSAUT.

Deuxième degré. Années IV, V et VI	170
------------------------------------	-----

GRIMPER.

Premier degré.	I ^{re} année	171
	II ^e année	172
	III ^e année	173
Deuxième degré.	IV ^e année	173
	V ^e année	174
	VI ^e année	176

Pages.

RECK

Premier degré.	I ^{re} année	177
	II ^e année	179
	III ^e année	181
Deuxième degré.	IV ^e année	184
	V ^e année	186
	VI ^e année	190

POUTRE D'APPUI.

Premier degré.	I ^{re} année	193
	II ^e année	195
	III ^e année	196
Deuxième degré.	IV ^e année	197
	V ^e année	199
	VI ^e année	200

BARRES PARALLÈLES.

Premier degré.	I ^{re} année	204
	II ^e année	205
	III ^e année	205
Deuxième degré.	IV ^e année	206
	V ^e année	208
	VI ^e année	210

Jeux.

Règles générales pour le choix des jeux.	215
--	-----

1^{er} degré.

La poursuite (Le chat)	216
La poursuite traversée.	217
Les chasseurs	218
Le loup	220
L'homme noir.	222
La mère Garuche	223
Le jour et la nuit	225

Pages.

Les courses circulaires	227
Deux c'est assez	227
Chat et souris.	230
Le capitaine	231
La balle au chasseur	232
La balle lancée	234
La palette	237
Le carrousel	244

II^e degré.

La chasse aux lièvres	245
Les barres	247
Saute-mouton	253
Chevaux et cavaliers	254
Passe-balle	256
La paume lourde lancée	256
Foot-ball.	257
Le jet des boules	263
Les luttes de traction	265
La lutte libre	266
Les drapeaux	267
La mouche	272