

C. G. S. O.  
FÉDÉRATION SOCIALISTE  
BELGE DE GYMNASTIQUE

LA GYMNASTIQUE  
DES ENFANTS ET  
DES ADOLESCENTS



EXPOSÉ POUR DES  
JOURNÉES D'ÉTUDES

AVEC, EN ANNEXE :

**La terminologie gymnastique**  
**Notes sur le commandement**  
**Interprétation du schéma**

PAR J. DEVLIEGER  
DIRECTEUR TECHNIQUE FÉDÉRAL  
YNE-HEUSAY

A80-10674

LA GYMNASTIQUE  
DES ENFANTS  
E T D E S  
ADOLESCENTS



PAR J. DEVLIEGER  
DIRECTEUR TECHNIQUE FÉDÉRAL  
A BEYNE-HEUSAY

# Nous savons ce que nous voulons !

La Fédération Socialiste Belge de Gymnastique (F. S. B. G.), dont les effectifs sont, pour les deux tiers, composés d'enfants et d'adolescents des deux sexes, attache, depuis sa création en 1904, une importance toute particulière aux activités qui les concernent.

Les événements de septembre 1939 sont venus la surprendre au moment où, consciente de ses grandes responsabilités, elle se proposait d'organiser des journées spéciales d'études consacrées aux problèmes que pose, en fonction de la documentation et de la valeur de ses moniteurs, la participation toujours plus nombreuse de toute une belle jeunesse à la vie fédérale.

Ce sera le mérite de notre Fédération d'avoir décidé, en ce début si terriblement incertain de 1940, qu'il y avait lieu de poursuivre la réalisation des journées prévues et de réunir, à cette intention, les éléments propres à leur assurer le maximum de succès possible.

Le problème de la jeunesse ouvrière n'est guère résolu ; sa connaissance selon des principes scientifiques nous manque. Le mouvement des gymnastes socialistes, aux bases excessivement solides, doit marquer sa position et apporter sa réponse à la question trop longtemps tenue en suspens devant le P. O. B. et la C. G. T. B.

Nous espérons que ce travail, qui doit aussi démontrer que nos moniteurs sont animés du meilleur esprit de recherche, répondra au but poursuivi : confirmer une fois de plus à tous nos amis le fait que nous ne travaillons pas à l'aventure.



Nous souhaitons pouvoir organiser en paix nos journées d'études et nous avons la conviction que, réussies, elles nous apporteront de nouveaux éléments de satisfaction, en même temps qu'elles justifieront la confiance de plus en plus grande que nous accordent nos élèves et membres, les parents, les grandes organisations du travail et les pouvoirs publics.

Pour les autres, ceux qui, trop nombreux encore, ne voient en nous que des « faiseurs de tours » ou des « amuseurs de foules », s'il en est qui lisent ces lignes, nous voulons croire qu'ils nous feront la camaraderie de réviser leur jugement et se rangeront à côté de ceux qui, d'emblée, ont reconnu à notre mouvement le droit d'être chargé de la formation physique de tous les enfants et adolescents de nos camarades travailleurs manuels et intellectuels.

La F. S. B. G. est une organisation qui a fait ses preuves : chacun doit lui faire confiance !

## **Etre un bon animal !**

« La première condition pour réussir dans la vie est d'être un bon animal », rappelait déjà Spencer au siècle dernier !

Depuis lors, tout a bien évolué...

Plus que jamais, pour vivre dans un monde soumis à des transformations au rythme de plus en plus rapide, pour conduire des voitures, des trains et des avions aux allures de bolides, pour construire des machines chaque jour plus compliquées et plus précises, pour participer activement à des échanges intellectuels plus variés et plus étendus, pour résister au « tempo » étourdissant de la vie moderne, il faudra des hommes à la santé solide.

Plus la civilisation, en progressant, nous éloigne de la vie naturelle, nous parque dans de grandes agglomérations et nous transforme en éléments de la machine, plus nous éprouvons la nécessité de nous préserver de ce qu'elle a de nuisible pour nos organismes.

Ce sont ces considérations, contre lesquelles il est vain de se révolter, qui font que les exercices physiques gagnent de plus en plus en importance et en signification. Ne sont-ils pas le meilleur facteur de compensation dans le conflit qui oppose la civilisation à la nature ?

Leur grande faveur se justifie par le fait qu'ils nous retrempe, du moins pour un certain temps, dans la vie naturelle et reconstituent l'harmonie qui doit exister entre le corps et l'âme.

Une bonne santé physique, une intelligence éveillée, un bon équilibre moral sont indispensables à l'homme complet !

Ce sont ces biens que la « Fédération Socialiste Belge de Gymnastique » veut assurer à tous les travailleurs et à leurs enfants !

L'Education Physique (pour ce qui nous concerne : gymnastique - natation - athlétisme léger - jeux et excursions), telle que nous la pratiquons, offre mille et un moyens de travailler à la formation d'éléments sains, vigoureux et décidés.

C'est l'action de la F. S. B. G., auprès des enfants et des adolescents, que nous voulons mettre en relief dans les lignes qui suivent et que chacun doit nous aider à répandre dans les milieux ouvriers.

Notre devise : à chaque commune de Belgique, son ou ses groupements socialistes d'éducation physiques ; partout des salles de gymnastique, des bassins de natation, des plaines de jeux, des terrains de camping, doit être celle de tous les camarades du P. O. B. et de la C. G. T. B. !

Un Américain pratique disait : « Sème un désir et tu récolteras une action ; sème une action et tu récolteras une habitude ! »

La F. S. B. G. sème et sa récolte sera aussi belle que nous le voudrons !

Créer de la santé, faciliter l'éclosion et le développement des intelligences, affermir les qualités morales, voilà ce que nous attendons

de la pratique des exercices physiques sous l'égide de notre Fédération.

Tous les jeunes travailleurs doivent être de « bons animaux » !

## **A qui appartient l'enfant ?**

Nos moniteurs, chargés de faire œuvre éducative, doivent, en bons pédagogues, connaître les multiples aspects de la nature enfantine, les moyens et procédés qui, dans un travail de formation et d'éducation, sont mis à leur disposition, ainsi que l'usage qu'il convient d'en faire pour le bien de l'enfant et de l'adolescent.

A ce propos, et avant toute chose, il paraîtra opportun de répondre à la question si souvent posée et si différemment résolue :

### *A qui appartient l'enfant ?*

De l'antiquité à nos jours, en passant par les ténèbres du Moyen-Age et les lueurs de la Renaissance, les avis se sont partagés. L'enfant appartient successivement à la famille, à la tribu, à l'Eglise, au seigneur, à l'Etat, à la société, à un parti, etc.

Les uns et les autres se disputant l'enfant qui, si nous le connaissons bien, s'est toujours comporté en petit réfractaire, a toujours résisté à l'autorité d'où qu'elle vienne et a toujours voulu être lui-même, n'accordant sa confiance qu'à ceux qui, selon lui, la méritaient.

Notre position est simple et, par là, d'une clarté indiscutable : dans cette querelle qui durera tant que le monde sera monde et que seront variés les systèmes de gouvernement qui se succéderont devant la roue du temps, nous prenons parti pour l'enfant !

Or, l'enfant et l'adolescent qui viennent chez nous de leur plein gré ou envoyés par leurs parents, doivent y trouver en ordre principal ce qu'ils y cherchent, c'est-à-dire une formation physique harmonieuse et complète qui, rejailissant sur leur développement intellectuel et moral, fera d'eux les soldats d'une jeunesse ardente, ouverte à l'avenir.

La société d'éducation physique, de gymnastique, est un centre d'INTERET nettement caractérisé ; il doit nous suffire de le reconnaître et d'en augmenter constamment l'efficienc.

Nous sommes et devons rester les éducateurs physiques 100 % de la jeunesse travailleuse ; plus nous conserverons ce précieux caractère auprès de nos élèves, plus nous rehausserons automatiquement à leurs yeux le prestige de notre Fédération et de l'idéal socialiste qu'elle représente.

Ce qui n'empêche que notre pédagogie se doit de contribuer à la création d'hommes conscients des DEVOIRS qu'impose une vie LIBRE en société.

Au reste, ceux qui viennent chez nous savent qu'ils s'y trouveront dans un milieu socialiste : à nous de les y recevoir en conséquence, en les entourant d'affection, en travaillant à leur bonheur pour le présent et l'avenir, en respectant leur personnalité et en leur inculquant des sentiments de bonté, de justice, de dévouement et de travail, de tolérance et de liberté raisonnée, de solidarité dans les responsabilités, toutes qualités qui font l'essence même du vrai socialisme.

Apprenons-leur à aimer l'EFFORT pour sa valeur éducative !

Conduisons-les, par le travail et les sacrifices, vers un socialisme que ne reniera jamais aucune humanité !

## **A propos d'éducation socialiste.**

On nous excusera d'y insister, mais la lutte est tellement « âpre » autour de la jeunesse, qu'il est bon d'éclairer nos lanternes !

Même au sein du P. O. B., la lutte est vive entre les différentes activités qui se proposent à la jeunesse. Dans cette lutte, nous devons pouvoir introduire notre mouvement, avec toutes chances égales, dans l'ensemble du mouvement socialiste d'éducation.

Nos moyens, qui sont en première ligne les

exercices physiques, n'ont rien à envier à d'autres, et la pratique que nous en faisons est tout entière au service de l'éducation vers le sentiment de la solidarité entre les hommes.

Notre position réaliste dans les questions de compétition (dont il faut user sans abus) et de récompenses (qui ne doivent jamais conduire au professionnalisme déguisé) est conditionnée par l'idée que nous nous faisons du rôle que doivent jouer les exercices physiques dans le concert des œuvres d'éducation.

Nous avons notre organisation propre avec des services administratifs et techniques éprouvés, évoluant dans le cadre de l'esprit socialiste.

Dans nos sociétés, vivantes « communautés de travail », nous avons pour mission d'établir les fondements solides d'une éducation socialiste véritable.

Mais, ceci dit, nous pensons que nous n'avons pas à lancer la jeunesse dans le labyrinthe décourageant des luttes partisans !

D'ailleurs, l'immense majorité de la jeunesse ne porte aucun intérêt à de telles luttes : elle marche pour un emblème et cela lui suffit.

Or, à la F. S. B. G., nous croyons au danger de pousser à l'exaltation irraisonnée du symbole : les retours de flamme sont trop décevants !

Notre rôle est autre et certainement plus utile pour le parti : on en trouve l'affirmation dans la fidélité exemplaire des gymnastes socialistes envers les principes démocratiques, empreints d'honnêteté morale, sur lesquels repose notre grand P. O. B.

Nos principes : « Pour les enfants, pas de politique, et pour les adolescents, initiation positive à la vie sociale », qui ont guidé toute notre vie fédérale, ont été plus d'une fois confirmés au contact de cas pathologiques vraiment effarants, constatés chez les jeunes gens appartenant à d'autres mouvements que le nôtre.

L'essentiel est que les enfants et les adolescents trouvent dans nos groupes, dans nos

Maisons du Peuple les conditions qui donnent au « milieu » toute sa valeur éducative.

Les enfants de travailleurs doivent pouvoir considérer le moniteur comme un vrai défenseur et la société de gymnastique comme une seconde famille !

En présence des effets désastreux, pour le corps et l'âme de notre petit monde, produits par les événements de ces dernières années, long armistice entre deux guerres, nous croyons que c'est faire œuvre d'éducation socialiste qu'aider nos moniteurs à diriger la jeunesse selon les principes tirés de l'étude systématique de son comportement.

A preuve les belles réalisations de ceux qui ont eu cette patiente volonté !

## **Apaiser la "soif de mouvement".**

Le besoin impérieux de mouvement est une qualité naturelle que nous devons, en gymnastique, utiliser judicieusement en faveur du développement physique de l'enfant et de l'adolescent.

Cette « soif de mouvement » viendra à notre secours pour créer des habitudes d'activité, de propreté et d'hygiène somatiques, que nous savons capables d'élever les hommes en les libérant petit à petit de la gangue déprimante où les enserrment les nécessités de la vie moderne et de son système de production.

Si tous les éducateurs sont d'accord à ce sujet, l'unité n'est guère près d'être réalisée quant au « comment » de cette action.

C'est qu'en éducation physique, intervient le conflit permanent entre les forces statiques et celles qui donnent la préférence au mouvement cinétique.

De plus en plus, actuellement, les premières reculent en présence des succès remportés par les secondes, c'est-à-dire par ceux qui, comme nous à la Fédération socialiste, ont depuis longtemps reconnu que si « la vie est mouvement, le mouvement est aussi la vie ».

Dans les sociétés de gymnastique, le différend portait encore sur autre chose :

D'une part, dans le but de forcer l'attention de l'opinion publique trop accaparée par l'extension révolutionnaire des sports spectaculaires, nous assistions à la production recherchée de brillants numéros aux tendances acrobatiques, ceux-ci considérés finalement, par déviation, comme le fin du fin du bon gymnaste.

De l'autre, avec une confiance inébranlable dans l'avenir mieux informé, on visait obstinément, quels qu'en fussent les désagréments, à la formation rationnelle du plus grand nombre, de la généralité.

Les premiers, sincères, parfois sans s'en douter, transformant le sens même de la gymnastique ;

Les seconds, trop idéalistes pour leur temps, ne recherchant que la joie et la santé pour les pratiquants eux-mêmes !

A notre Fédération, grâce aux sentiments de grande camaraderie qui nous unissent à travers tout le pays, nous vivons sous les auspices d'un compromis heureux qui permet à tous nos moniteurs de travailler d'un même élan vigoureux au succès de l'œuvre commune.

On a retenu de l'ancienne direction, en la modernisant, TOUT JUSTE le nécessaire pour soutenir l'intérêt du public pour les choses de l'éducation physique.

Grâce à la nouvelle orientation, on reconnaît qu'il ne peut pas être seulement question de trouver et de faire exécuter des exercices franchissant la frontière des performances reconnues comme physiologiques, mais plutôt de rester dans les exercices utiles, exécutables avec intérêt par des enfants et des adolescents aux moyens limités à leur âge physiologique.

Nous ne voulons plus voir des enfants exécuter des exercices contre-indiqués ; ce n'est pas chez nous qu'on devra rougir du niveau des moniteurs, ni être peiné du spectacle des contorsions qu'ils exigent de leurs malheureux élèves !

## Par les exercices physiques à l'homme d'action.

Camarade moniteur, tu dois savoir et faire connaître aux parents et à ceux qui devraient t'aider dans ta mission que, parmi les moyens éducatifs, les exercices physiques prennent une place de choix pour donner à l'homme que deviendra ton élève, avec la maîtrise, la conscience de soi-même.

Depuis la plus haute antiquité, on a reconnu l'importance de la formation dès la prime jeunesse : s'habituer jeune pour demeurer apte devenu vieux !

Les enfants désirent l'action, le fait. Ils veulent que ce fait, qu'ils doivent sentir comme s'identifiant avec leur vie, soit de leur domaine et qu'il leur apparaisse, instinctivement, de façon intuitive, comme utile à leur formation.

Les plus beaux et plus utiles exercices de la gymnastique médicale peuvent laisser et laissent souvent les enfants froids, insensibles, sans réaction. Par contre, ils sont immédiatement intéressés à l'annonce d'un jeu, d'une performance quelconque, par le mouvement total.

Les jeux et les performances gymnastiques sont des « mouvements-tests ». Les enfants les apprécient particulièrement, car ils y trouvent la fantaisie qui constitue le principal de leur petite personnalité. Les enfants, comme les adolescents, vivent leurs jeux ; ils sont enthousiasmés par la vie réelle qui se dégage des « mouvements-tests ».

Entre les contractions tonique et clonique, termes bien barbares quoique exacts, les enfants et les adolescents optent pour la seconde !

Nous, moniteurs, devons y penser chaque fois que nous désirons que la jeunesse participe nombreuse et enthousiaste à nos cours.

C'est la raison pour laquelle, dans nos leçons, à la façon du pharmacien qui doit dorer la pilule, si nous devons introduire des exercices de formation éducative, nous ne devons jamais oublier qu'il est important de les entourer d'une série d'autres qui répandent directement la joie

au travail, augmentant la capacité, le goût à l'action. Ces exercices seront comme le sel qui rend la soupe mangeable !

Les exercices physiques ainsi pratiqués forment une chaîne d'actions, de faits, toujours pleins d'attraits, que l'on désire ardemment accomplir.

Nos moniteurs :

Sont instruits sur le caractère et l'influence des mouvements **INDISPENSABLES** de la gymnastique de formation éducative ;

Peuvent puiser dans une mine inépuisable de « mouvements-tests » au cours desquels, à l'appel et sous le contrôle du moniteur, l'enfant doit répondre à la question : Peux-tu faire cela ?

Connaissent la valeur éducative réelle, mais cependant limitée, d'une multitude de jeux d'intérieur et de plein air qu'ils ont à enseigner, à surveiller ou à diriger ;

Sont capables de diriger l'initiation de la jeunesse à l'athlétisme léger, à la natation utilitaire et au tourisme pédestre accompagné ou non de camping.

C'est là tout un complexe à mettre en œuvre dans le but de donner à la jeunesse le goût de vaincre les difficultés, de la conduire vers l'action !

## **Les systèmes d'éducation physique.**

A la F. S. B. G., la question des systèmes, si elle nous passionne encore beaucoup pour les enseignements que leur étude comparée nous permet d'en tirer, est cependant remise dans la farde des choses pour lesquelles on ne se dispute plus.

Unis sur le but, nous admettons parfaitement la diversité des moyens !

Il ne s'agit nullement d'accepter au sein de la Fédération, en matière technique, la plus indigeste des bouillabaisse, mais d'y maintenir une tolérance qui contribue à enrichir notre réserve d'exercices et nous conduit, par la docu-

mentation réciproque, vers le beau, le bien et plus de vérité.

A l'heure présente, on constate que les grands systèmes de gymnastique subissent, à leur corps défendant, des transformations telles que si leurs auteurs revenaient sur terre, ils n'y reconnaîtraient plus rien.

Guéris-toi des individus !

Vrai en politique, ceci compte aussi en gymnastique, et vraiment pourquoi diable nous battre, en perdant un temps précieux, pour Ling, Jahn, Amoros, Tyrs et autres précurseurs ?

Ce n'est guère servir la mémoire de ces bien-fauteurs que s'entre-déchirer à propos de leurs travaux d'il y a un siècle ou plus !

Pour nous, le problème, si touffu dans ses éléments, est d'une simplicité limpide :

La *physiologie* nous dira ce qui est désirable et utile, en qualité et en quantité ;

La *pédagogie*, science vivante de l'enseignement, nous informera du *comment* s'y prendre pour conduire nos leçons à bien ;

L'*expérience* nous rendra chaque jour un peu plus apte dans notre métier en suppléant, pour une grande part, aux faiblesses que nous constatons malheureusement encore chez des dirigeants qui font de leur science de la gymnastique un dogme insupportable.

Le tout est de savoir ce que nous voulons et comment l'obtenir, aussi bien que d'être informés sur ce qui est faux et comment l'éviter !

Quels que soient les moyens mis à leur disposition, le matériel, les locaux, les terrains, les conditions atmosphériques, les conditions sociales différentes chez nos élèves, etc., nous devons sortir un enseignement profitable à tous en adaptant la rigidité de certains principes à la souplesse qu'imposent les circonstances.

Cela comprend pour nos moniteurs l'obligation de voir, de se documenter, de comparer, de réfléchir. Lorsque ce travail s'étendra aux principaux courants qui soulèvent les gymnastes du monde entier, ils n'auront guère de peine à



constater que tous sont bien plus près les uns des autres qu'ils ne le laissent entendre !

En dépit des différences de races, climats, degrés d'industrialisation, il est possible de réunir les données du problème en une vaste synthèse qui mettra fin aux vaines querelles qui ont, dans le passé, épuisé trop de braves soldats de notre cause.

C'est l'avis formel de l'Ecole Fédérale Ouvrière Belge de Gymnastique !

## A notre frère le moniteur.

Tu as suivi des cours de moniteurs ou de directeurs de sociétés et y as obtenu les documents qui consacrent les capacités de ces études.

Mais gare à toi si tu te rends chaque fois à ton travail guidé par la seule assurance que te donne ce que tu crois être l'entière et unique vérité !

Si tu agis de la sorte, tu te prépares certainement de tristes réveils !

C'est ainsi, par exemple, que la connaissance pratique des enfants et des adolescents, qui ne te viendra qu'en les fréquentant et en écoutant les conseils des camarades plus anciens que toi dans le métier, ne peut être remplacée par les meilleures acquisitions théoriques.

Tu dois étudier l'enfant au travail, dans ses jeux, dans ses rapports avec ses petits camarades ; tu dois t'intéresser directement à lui et gagner sa confiance.

Il faut l'amener à l'action créatrice par la seule vertu de la joie au travail, sans te servir constamment de l'« obligation ».

Pourquoi toujours aborder l'enfant avec des ordres et des interdictions, quand la liberté peut te conduire au but ?

Au cours de ta leçon, abstiens-toi, pour une vétille parfois, de toute parole dure et irréfléchie qui blesse l'enfant dans son amour-propre.

Si tu veux, comme dirigeant, gagner la confiance, voire l'affection de tes élèves ; si tu

veux, par-dessus ces derniers, mériter l'estime et la gratitude des parents et être heureux toi-même de ton travail, fais alors le nécessaire pour acquérir une idée claire de ce que représentent pour l'enfant les exercices physiques que tu lui demandes d'exécuter.

Une foule de gamins, avides de mouvement et d'exercices, de camaraderie et de joie, attendent avec une impatience fébrile l'instant où la porte du gymnase va s'ouvrir pour le jeu bienfaisant de leurs muscles.

Sais-tu ce que tu es pour eux ?

Sais-tu ce que cette jeunesse attend de ta leçon ?

Es-tu bien préparé, avec *méthode*, suivant un *plan* qui te permet de lier tes leçons en progression, en maintenant pour chacune d'elles les qualités nécessaires de fraîcheur, d'originalité, de spontanéité ?

Es-tu certain que toutes les conditions sont bien réunies pour ta réussite ; n'y a-t-il rien à améliorer : salle, engins et instruments, matériel de jeux, pistes de courses et de sauts, aides compétents, etc. ?

En contact avec tes élèves, tu dois mieux que personne voir ce qui leur manque et juger de tout ce qui intéresse la vie de tes petits gymnastes. Tu dois immédiatement informer ton comité de tout ce qui, à ton avis, pourrait contribuer à conduire à bon port l'équipage qui, avec joie, s'est confié au navire dont tu tiens le gouvernail.

Traitant de la sorte, sois assuré que tes qualités de chef n'auront que très exceptionnellement à s'appuyer sur des moyens de coercition, de contrainte !

La discipline doit venir de l'intérêt que tu sais provoquer et non d'ailleurs !

## La connaissance des enfants.

Etude importante qui gagnerait à être reprise et approfondie dans les cours destinés à former des éducateurs physiques pour la jeunesse. A la

F. S. B. G., nous la traiterons uniquement sur la base de notre expérience commune et en restant accessibles à nos moniteurs. Notre pédagogie expérimentale doit conserver un caractère avant tout utilitaire.

Pour plus de facilité, nous diviserons les enfants en quatre groupes que nous répartirons comme suit :

#### A. Les moins de 5 ans.

A de très rares exceptions (ceux de plus de quatre ans qui physiologiquement et intellectuellement en ont cinq), ces enfants ne relèvent pas de nos sociétés ; ils appartiennent à leurs parents, au jardin d'enfants et à l'école Frœbel. Ceci convenu, nous pouvons affirmer qu'il existe une gymnastique que les moins de 5 ans apprécient beaucoup et qu'ils exécutent avec intérêt et profit.

Déjà, à cette période de la vie, on aime le mouvement et celui-ci opère avec succès sur le jeu des membres, la mobilité de la colonne vertébrale, le développement des organes, l'éclosion de l'intelligence.

Des parents, anciens gymnastes, trouveront facilement, avec les conseils de leur médecin et de leur camarade moniteur, et en s'entourant des précautions indispensables, les exercices qui mettront l'enfant en joie et en bonne santé.

Bébé lui-même est, instinctivement, un petit gymnaste !

#### B. Les tout-petits.

Dans nos sections de gymnastique, les équipes de tout-petits comprennent des enfants des deux sexes, allant de 5 à 7 ans.

La gymnastique des tout-petits est malheureusement une chose à laquelle on n'accorde pas assez d'attention, de valeur.

D'essais tentés par plusieurs sections appartenant à notre mouvement, on peut déduire qu'il y a là un domaine vraiment heureux et intéressant à organiser.

La technique de cette gymnastique a fait de sérieux progrès au cours des dernières années : nos groupes doivent en tirer avantage.

Lors de nos journées d'études et par des tirages spéciaux de feuilles documentaires, nous verrons combien est riche la gymnastique des tout-petits, avec ses formes particulières d'imitation et d'exercices-jeux.

#### C. L'enfant en âge d'école.

Dans ce groupe tombent tous les enfants qui sont soumis à l'obligation scolaire. L'âge de 14 ans sera, la plupart du temps, la limite supérieure. C'est l'âge du besoin irrésistible de mouvement et de jeux.

Bien que, d'après la loi, l'enfant en âge d'école soit supposé recevoir trois leçons de gymnastique par semaine, nous sommes obligés de reconnaître, qu'à moins d'une transformation qu'on veut quand même espérer, la société de gymnastique restera longtemps encore l'endroit où l'enfant viendra librement chercher, avec la joie de se trouver dans un milieu qui lui convient et qu'il aime, les exercices que l'école lui refuse !

La preuve en est donnée par le grand nombre d'enfants de cet âge repris sur nos listes d'affiliés. On les compte par milliers qui viennent y chercher les compensations bienfaisantes qui corrigent les effets particulièrement nocifs du séjour à l'école.

Pour ce groupe, contrairement à ce qui est d'usage chez les tout-petits, il faudra séparer les garçons des filles.

##### a) Fillettes.

Des particularités corporelles, spirituelles et morales, doivent nous guider dans le choix des exercices entrant dans la composition de nos leçons.

Donner la première place aux exercices qui procurent la santé, la vigueur et les facultés d'aptitude au travail. Réserver une attention spéciale aux exercices de formation esthétique, aux rondes chantées et aux danses de préférence populaires. Ne pas oublier les exercices joyeux. Voilà ce qui est à retenir comme appartenant à la gymnastique des fillettes.

Pendant la bonne saison, les visites à la Plaine de jeux et au bassin de natation, les excursions guidées, viendront avec bonheur compléter le programme du dernier cycle.

Pour entretenir l'amour de la société et développer certaines qualités artistiques et de cœur, de petits chœurs de mouvements parlés et des scènes mimées ont également ici droit de cité.

#### b) Garçons.

A l'encontre des filles, nos garçons réclament une « nourriture » physique plus consistante. Des ébats qui frisent la violence, des luttes acharnées, des tentatives de prouesses font leurs délices.

C'est cette raison qui rend le travail en commun des garçons et des filles si faible en résultats favorables.

C'est ce caractère, en plus des exercices de la gymnastique de formation éducative, qui nous amènera à farcir nos leçons de mouvements-tests et d'exercices joyeux.

Quand la situation et le temps le permettent, nous insisterons sur les activités de plein air. Pourquoi ne pas pratiquer les courses, les jets et lancers, les sauts, sous leur forme libre et jouée ?

Comme les fillettes, les garçons prendront grand intérêt à la natation et aux excursions organisées à leur intention !

De petites compétitions pourront s'organiser à la condition d'être soumises au contrôle du médecin et de ne pas nuire tant à la formation générale des élèves qu'à la nécessité d'un bon travail scolaire.

#### D. La période post-scolaire.

Pour les deux groupes, garçons et fillettes, il faut conditionner la pratique de la gymnastique, de la natation, de l'athlétisme léger, des jeux et des excursions, au développement physique et à la maturité psychologique des élèves.

En gymnastique, on devra s'engager avec décision vers les formes complètes et viser notamment à plus de correction. Le gymnaste deve-

nant progressivement conscient de sa valeur, c'est le moment d'exiger un EFFORT plus important dans ce sens.

Il y a cependant des règles qu'il faut rappeler parce qu'elles semblent bien oubliées par de nombreux éducateurs :

- 1° En premier lieu, amener l'enfant à se limiter, à contrôler ses dépenses. On sait que l'enfant (l'adolescent est toujours à cet égard un enfant), d'instinct, lutte jusqu'à épuisement de ses forces. Il ne s'arrête que lorsqu'il en a assez. A nous de prévenir ce stade dangereux en changeant la direction de ses efforts, en l'intéressant à des exercices reposants.
- 2° Proscrire les exercices nuisibles : excès des exercices en appui ; pont en appui *manuel* et pédestre avec ou sans charge ; attitudes provoquant l'ensellure lombaire ; exercices de musculation trop précoce, etc...
- 3° Dans les sauts et exercices dits d'agilité, s'interdire toute incursion dans ceux qui doivent être réservés aux adultes.
- 4° En sports, mettre constamment nos élèves en garde sur l'inutilité et les dangers de la compétition envisagée comme seul but à atteindre.
- 5° Empêcher les bien doués de sombrer dans l'erreur si préjudiciable de ne plus vivre que dans leur propre adoration. Il faut absolument qu'ils comprennent la beauté de se mettre au service de leurs camarades plus faibles.
- 6° Ne jamais perdre de vue que les exercices physiques doivent favoriser les études générales ou professionnelles, l'apprentissage d'un métier.

Nos moniteurs ont ici une tâche importante à accomplir. Aucun d'eux n'a le droit de s'y soustraire ou de se montrer au-dessous de ce que nous attendons.

Qu'ils songent à leurs responsabilités et s'adressent chaque fois à la Fédération pour obte-

nir éventuellement conseil et avis. La direction fédérale sera partout et toujours à leur disposition.

## **Les enfants que nous recevons peuvent aussi se répartir comme suit :**

### *A. Corporellement.*

Avons-nous à traiter avec des enfants sains ou malades, grands ou petits, forts ou faibles, adroits ou maladroits, normaux ou plus ou moins déformés ?

De cela également dépend le choix et la répartition des exercices.

L'œil exercé du directeur doit le renseigner aussi exactement que possible sur la condition physique de chacun de ses élèves.

Ne pas seulement se dire : combien sont présents ? Mais bien, ce qui est plus important, quelle apparence ont-ils, que leur manque-t-il ?

Nos moniteurs agiront avec prudence, car le corps de l'enfant, en pleine croissance, est extrêmement sensible à l'influence des exercices physiques. Il faut choisir ceux-ci avec grand discernement.

### *B. Intellectuellement.*

Nous voyons des enfants attentifs, d'une grande vivacité d'esprit, côtoyant d'autres plus lourdauds ; des enthousiastes et des flegmatiques ; des intelligents et des sots ; des spirituels et des niais.

Il est clair que tous ne doivent pas être traités de la même façon. Si l'enseignement est forcément collectif, par des interventions bien placées, le moniteur doit l'individualiser autant qu'il est possible. Ici encore s'ouvre pour lui un champ fertile en comparaisons et en études.

Intimement lié à ce qui précède, nous étudierons l'enfant sur un plan qui nous le présentera :

### *C. Moralement.*

En raison d'une éducation première négligée ou d'un milieu défavorable, nous rencontrerons

des enfants peureux, craintifs, prétentieux, présumptueux, dissimulateurs, vindicatifs, querelleurs, etc...

Heureusement, à côté de ces enfants, très nombreux sont ceux qui possèdent les qualités opposées, formant contrepied. C'est avec ces derniers que l'enseignement sera le plus profitable.

En général aussi on constate chez les enfants une témérité excessive qui les porte vers les exercices dangereux ; souvent même leur manque de prudence, se conjuguant avec la mollesse du moniteur, leur fait exécuter des exercices rendus dangereux par le fait d'une mauvaise préparation. C'est parfois aussi le désir de briller qui rend les enfants imprudents : au moniteur d'y apporter le correctif nécessaire.

Comme les éléments qui caractérisent l'enfance sont souvent déterminants dans la constitution physique, spirituelle et morale de l'adulte, on peut saisir combien est prépondérante l'influence que le moniteur de gymnastique au moyen des exercices physiques, possède sur ses élèves.

N'oublions pas que les penchants défavorables sont toujours utilement, si pas victorieusement, combattus à l'aide d'une éducation appropriée !

Toutes les lectures et les séances de discussions se rapportant à l'étude des points soulevés ici doivent être suivies par tous nos moniteurs : on n'en sait jamais assez !

## **Toujours sur le même sujet !**

Dans les trois groupes que nous venons de passer en revue, nous pouvons encore considérer :

### *a) L'enfant éduqué normalement.*

Qui a grandi selon les normes de son âge et qui suit et peut suivre avec facilité l'enseignement de la gymnastique. Cet enfant en retirera certainement tous les fruits.

b) *L'enfant difficilement éduicable.*

Qui se présente en perturbateur, est une charge dans l'enseignement et nuit à l'avancement dans le travail. Cet enfant gâte toute la joie de l'exercice et est néfaste à la communauté.

C'est avec des élèves de cette espèce — heureusement peu nombreux dans nos sociétés — que le moniteur devra user de toutes les ressources que lui donnent ses connaissances et son expérience. C'est aussi à ce moment qu'il doit pouvoir compter sur l'appui indirect mais actif des dirigeants de la société et des parents intéressés.

### **Mais on voit d'autre part :**

a) Des enfants qui, *économiquement*, vivent dans d'*excellentes conditions*.

Ces enfants arrivent toujours propres à la leçon ; leur tenue de gymnastique est toujours en ordre et ils se présentent convenablement. Bien nourris, on peut leur demander des efforts assez considérables. Ces enfants sont également capables, à l'occasion, de faire de légers sacrifices pécuniaires pour la société. Des leçons données à de tels éléments ne peuvent qu'évoluer rapidement dans un sens favorable.

b) A notre époque, il faut encore compter sur une quantité appréciable d'élèves qui sont *mal servis matériellement*.

Avec des enfants manquant du nécessaire, dont les parents sont défaillants ou victimes du système social actuel, qui arrivent à la leçon sans costume spécial, il est assez difficile de s'adonner sans plus à une gymnastique rationnelle.

Cependant, tenant compte que les plus pauvres ont surtout besoin de leur cerveau et de leurs bras, l'effort suffisant doit être fait pour que ces élèves arrivent à saisir le bien qu'on leur veut et à s'appliquer en conséquence. L'expérience prouve que ce n'est pas impossible.

Dans cet ordre d'idées, la collectivité doit

porter son attention sur les sections enfantines et de jeunes gens. Il faut ici faire l'impossible pour accorder un soutien discret et spécial à ceux qui sont dans le besoin.

### **Enfin on peut envisager !**

a) *L'enfant de la ville*, le petit citadin.

Avec ses écoles, en général bien outillées pour les exercices physiques, ses plaines de jeux, ses professeurs compétents et ses multiples facilités éducatives, cet enfant réclame une attention particulière.

Le petit citadin doit, à la société, trouver aussi bien que ce qu'il est habitué de rencontrer à son école. Les excursions à la campagne et les visites de centres touristiques, avec camping, l'intéresseront.

Ce ne sont pas là questions négligeables et le moniteur doit en tenir compte dans l'organisation de son enseignement. C'est à lui qu'il appartient d'y apporter une solution favorable.

b) *L'enfant de la campagne*, le petit rural.

A l'encontre du citadin, le petit rural, *naturellement plus robuste*, ne connaît pas de salle de gymnastique. Dans la mauvaise saison, il ne faut pas parler d'exercices physiques dirigés et, dans la bonne, dans des conditions encore bien désagréables, il dispose d'une cour pour ses jeux et pour la gymnastique.

Le plus souvent, les instituteurs ne portent ou sont empêchés de porter de l'intérêt à la leçon. Les inspecteurs, bien disposés, sont dans l'impossibilité de réagir avec succès. C'est tout un problème qui reste posé.

Le petit campagnard viendra à la société de gymnastique avec une autre mentalité que le citadin. Dans l'immense majorité des cas, il prendra un vif intérêt aux exercices qui le dégrossiront, l'assoupliront et lui apporteront la joie.

En réalité, il y a de tels écarts, au triple point de vue physique, intellectuel et moral, entre les

petits de la ville et de la campagne, qu'il importe de mettre à la disposition de nos moniteurs les procédés capables, dans tous les cas, de conduire leur enseignement à bonne fin.

### **L'enfant et l'adolescent sont aussi aux prises avec les difficultés qui annoncent, accompagnent et suivent la puberté.**

L'âge ingrat commence vers 11 ans chez les filles et 13 chez les garçons, pour se terminer aux environs de 16 ans pour les premières et 18 pour les seconds.

C'est la période par excellence de formation et des transformations !

A cette époque, on constate de véritables révolutions dans les trois directions physique, spirituelle et morale.

C'est à ce stade de la vie que, si l'on reconnaît un pouvoir stimulant aux exercices physiques, ceux-ci ne doivent cependant être pratiqués qu'avec beaucoup de mesure.

Nos moniteurs doivent absolument s'en tenir aux exercices reconnus utiles en quantité comme en qualité. Toujours les exercices doivent favoriser le développement général et constituer un stimulant sain, régulateur de la croissance.

Pendant cette période, la jeune fille, plus faible, est encore plus désavantagée que le jeune homme. C'est pourquoi tout ce qui indique du ménagement pour celui-ci, prend encore infiniment plus de valeur pour celle-là.

### **Après la puberté et dans l'adolescence.**

Même quand les deux sexes ont abandonné les formes de l'enfance, ils sont encore très loin de la forme et de la capacité des adultes.

L'adolescent, situé entre deux âges, ne se rend pas un compte exact de la position intermédiaire qu'il occupe entre l'enfant et l'adulte.

La grandeur corporelle et l'imagination ne doivent pas tromper ! La grande croissance alourdit et amène presque toujours le désordre dans l'économie physiologique. Suite d'une croissance trop rapide, naissent des relations nouvelles de développement et de force qui, dans ces circonstances délicates, font très facilement perdre les qualités naturelles de souplesse, d'agilité et de bon maintien.

Non moins importante est la notion qui nous apprend que l'état psychique de la jeunesse se développe et se transforme alors plus violemment que le corps. Les procédés de discipline utilisés par le moniteur seront ici soumis à une rude épreuve.

Nos moniteurs veilleront à ce que les exercices qu'ils font exécuter à cette période de la vie agissent favorablement, par le choix et le dosage, sur le développement psychique et la formation du caractère.

C'est maintenant qu'il faut exiger une surveillance étroite et sévère de la pratique des sports envisagés sous l'angle de la compétition : cela peut constituer la meilleure et la pire des choses !

La place n'est pas ici de pousser plus avant cette étude ; ce que nous en avons dit suffira pour marquer son importance et à fixer l'attention des dirigeants sur tout l'intérêt qu'il y aurait d'en poursuivre l'examen à l'occasion de journées d'études spéciales.

### **Mais ne va pas t'effrayer !**

Les enfants, quel que soit leur caractère, viennent à la société de gymnastique aimants et enthousiasmés.

Il est très rare que, chez un enfant, un « centre d'intérêt » n'offre au moniteur le moyen de le conquérir, de l'attacher à la section. Il appartient au moniteur bien plus de cultiver les bonnes dispositions que d'avoir à les faire naître.

Ordinairement aussi les enfants portent en eux les qualités de leurs défauts ; extérioriser

les unes et impuissantes les autres, sera l'œuvre poursuivie par un enseignement bien conçu.

Moniteur, retiens que la pratique et la persévérance font le maître !

Ne te décourage pas : si ta tâche est difficile, elle n'en est que plus belle !

Avec de la patience, de la volonté, tu peux égaler les meilleurs !

## Ne joue pas au faux savant !

Ce que nous venons de voir ne doit aucunement te pousser à croire que tu possèdes ou ne possèdes pas les qualités requises pour former un bon éducateur physique.

La vérité est heureusement plus simple et plus réconfortante !

L'important est de ne pas croire au dogme du « système immuable » ; c'est de te former de l'ambiance à l'étude expérimentale qui te permettra de juger, de modifier ta méthode, de l'adapter aux nécessités.

Une méthode de travail consciencieuse,

Un schéma de leçon souple et cependant toujours complet,

Sont les armes principales qui te feront agir à coup sûr !

## Ce qu'il importe de te demander ?

Pour t'aider dans la composition de tes leçons, à bien interpréter le schéma dans n'importe quel système, voici pour t'aider !

À la direction de ta section, il ne suffit pas de te poser, à l'égard de chacun de tes élèves, les questions classiques :

Que pèse l'enfant ?

Quelle est sa taille ?

Quelle est sa capacité vitale ?

Tu dois prendre un grand intérêt à ce que l'on trouve dans ton schéma de leçon, tant à la gym-

nastique, qu'à la plaine de jeux, au bassin de natation, au terrain d'athlétisme ou en excursion, les éléments pour répondre aux questions suivantes :

Ses attitudes sont-elles correctes ?

Comment, au travail, se comportent son cœur et ses poumons ?

Comment se présente sa colonne vertébrale et quelle en est sa mobilité ?

Comment fonctionnent ses articulations ?

Ses jambes, ses bras, peuvent-ils le soutenir, le porter ?

Sa musculature est-elle suffisamment souple, capable d'agir ?

Quelle est la valeur de son système nerveux ? A-t-il le sens du rythme ?

Comment réagira-t-il en présence d'un effort, d'un exercice dangereux, de la douleur ?

Est-il décidé, volontaire, entreprenant ?

Répond-il avec confiance et rapidement à un commandement donné ?

Est-il intelligent dans ses jeux ?

Est-il sociable et vient-il au secours des plus faibles ?

Accepte-t-il la décision d'un arbitre, même si celui-ci est un de ses petits camarades ?

Sait-il nager, courir, sauter, grimper, porter, lutter ?

Est-il régulier, assidu, fidèle à sa société comme à la parole donnée ?

Que fait-il à l'école, à l'atelier ?

Va-t-il suffisamment au grand air ?

En un mot, est-il un enfant complet, en marche vers le développement harmonieux de toutes ses facultés ?

Si tu sais, avec discernement, répondre à chacune de ces questions et en déduire la ligne conductrice de tes leçons, alors tu auras bien rempli ta mission auprès de tes élèves.

Tu auras considérablement élargi le champ d'action de nos groupes d'éducation physique.

De chacun de tes élèves, tu auras développé

les qualités physiques, formé le caractère, ouvert le cœur à la joie, à la vie !

Tu auras pour l'ensemble formé des corps qui seront des instruments remarquables au service de l'esprit !

Tu auras fait la preuve que notre fédération ne vise nullement à former des athlètes sans cervelle qui, en dépit de leurs superbes qualités physiques, ne seront jamais que des malades, des déclassés parce que ratés !

Tu auras bien servi la jeunesse, notre mouvement et la collectivité !





# PARTIE TECHNIQUE

(Ces notes sont extraites du livre de Monsieur L. DEHOUX, Docteur en Education Physique, Directeur de l'Institut d'Education Physique de la Province de Liège. Nous les reproduisons avec l'autorisation de l'auteur en les complétant directement à l'aide des éléments qui intéressent nos sociétés).

## La terminologie gymnastique.

*(Les Abréviations).*

Rien de tel, pour bien se comprendre, que de parler la même langue !

C'est pourquoi, en vue de mettre fin à une situation qui n'était pas sans nous causer certaines difficultés, nous présentons ci-après la matière de la terminologie gymnastique que nous proposons à tous les gymnastes socialistes d'expression française d'adopter.

Ce n'est au reste qu'une question de convention et chacun doit être heureux, en mettant un peu d'eau dans son vin, de notre initiative destinée à solutionner une question qui nous fut posée lors d'un de nos derniers congrès.

## Terminologie.

*Notation des parties du corps*

abdomen = abdom. ; bras = B. ; clavicule = cl. ; corps = cp. ; cou = c. ; épaule = é. ; genou = gen. ; hanche = h. ; jambe = j. ; main = m. ; nuque = n. ; pied = p. ; poing =

pg. ; poitrine = poitr. ; talon = tal. ; tête = t. ; tronc = tr. ; omoplate = omp.

Règle. — L'addition de s ou x signifie que les deux parties symétriques du corps doivent agir simultanément ou alternativement.

#### *Notation des engins*

banc = bc. ; bock = bk. ; bombe = bom. ; cadre = cd. ; cheval = chv. ; corde = corde ; double = dou. ; échelle, échelon = éch. ; espalier = esp. ; jumelle = jum. ; plint = plt. ; rec = rec ; anneaux = ann. ; barres-parallèles = b-par. ; cheval-arçons = chv-ar.

#### *Notation des instruments*

Vu le grand nombre d'instruments utilisés en gymnastique de société, il est préférable de les citer en entier chaque fois qu'il en sera fait usage.

#### *Notation des mouvements*

abaisser = ab. ; abduction = abd. ; accrocher = accr. ; adduction = add. ; alignement = algt. ; arrondi = arron. ; bascule = basc. ; battement = bat. ; cercle = cercle ; changement = chgt. ; choc = choc ; circumduction = cir. ; course = course ; culbute = culb. ; déplacement = dplt. ; déploiement = déploï ; dérivatif physiologique = (+) ; dérivatif psychologique = (+ ps.) ; descendre = desc. ; élaner = élan. ; élévation = él. ; équilibre = éq. ; escalade = escal. ; étirement = étir. ; exercice = exer. ; extension = ext. ; fouettement = fouet. ; grimper = gr. ; inclinaison = incl. ; insistance = insis. ; jeter = jet. ; jeu = jeu ; lancer = lancer ; marche = marche ; monter = monter ; mouvement = mvt. ; oscillation = oscil. ; passage = pass. ; place = pl. ; pendulaire = pend. ; pivotement = piv. ; prise = prise ; progression = progres. ; pulsion = pulsion ; rassemblement = rast. ; redressement = redres. ; relâchement = rel. ; ressort = ress. ; rétablissement = rétabl. ; retour = ret. ; rotation = rot. ; rouler = rouler ; rythmé = ryt. ; saccade = sacc. ; saut = s. ; sautillerment = stil. ; série = sér. ; serpentine = serp. ; tom-

ber = tomber ; traction = traction ; transport = transp.

#### *Notation des directions*

arrière = arr. ; asymétrique = asym. ; avant = av. ; bas = bas ; créneaux = crén. ; croisé = cr. ; demi = 1/2 ; dorsal = dors. ; droite = dr. ; extérieur = extér. ; facial = fac. ; gauche = g. ; haut = ht. ; horizontal = horiz. ; inférieur = infér. ; intérieur = intér. ; latéral = lat. ; oblique = obl. ; perpendiculaire = perp. ; profondeur = prof. ; pronation = pron. ; quart = 1/4 ; renversée = renv. ; supérieur = supér. ; supination = supin. ; transversal = transv. ; vertical = vert.

#### *Notation des positions et des stations du corps*

accroupie = accr. ; arquée = arq. ; appui-tendu = app. t. ; assise = ass. ; califourchon = calif. ; chute = ch. ; coucher = couch. ; debout = deb. ; écartée = éc. ; fente = f. ; flexion, fléchie = fl. ; fondamentale = fond. ; jointes = jts. ; pointes = pts. ; position = posit. ; station = st. ; suspendre = susp.

#### *Vitesse*

alternatif = alt. ; cadence = cad. ; lentement = lent. ; rapidement = rap. ; vivement = viv.

#### *Notations diverses*

aide = (:) ; 2 aides = (::) ; classique = clq. ; commandement = cdt. ; direction = dir. ; distance = dist. ; éducation physique = éduc. phys. ; élèves = élè. ; grand = gd. ; gymnastique = gymn. ; petit = pt. ; préparatoire = prép. ; respiratoire = resp. ; simple = simple ; simultané = sim. ; temps = tps.

#### *Technique de la notation en gymnastique*

On note en premier lieu la position initiale dans laquelle s'exécute le mouvement proprement dit. On sépare cette position initiale de la suite du mouvement par un trait vertical.

Exemple. — St. éc., ms és. — 1/2 fl. tr. av. | ext. bs. deh. — él. bs. ht.

L'exemple ci-dessus montre également que les commandements qui s'adressent aux différents segments du corps sont séparés par une virgule ; de plus, les différents segments travaillant simultanément sont groupés entre deux tirets.

Lorsqu'un commandement contient des positions de bras ou du tronc qui doivent être prises avant des positions de jambes et sans qu'il y ait arrêt entre les deux temps du mouvement, la position des bras ou du tronc, parfois les deux, est séparée de la suite du commandement par un point-virgule.

Exemple. — Tr. tourné, ms. és. ; st. obl. av., ext. bs. ht. — 1/2 fl. tr. av. etc...

Lorsque le même segment doit travailler dans les directions différentes et sans qu'il y ait arrêt dans le mouvement, on emploie également le point-virgule pour séparer les différents mouvements.

Exemples :

- 1) st. obl. av. ; él. sur pte ps g. ; dr. 8 tps.
- 2) st. éc., ms. hs. | ext. tr. arr. ; gde. fl. tr. av.
- 3) stil. st. éc., él. bs. deh. ; ht ; deh. ; bas.

Remarque. — Lorsque deux exercices analytiques se suivent sans interruption, c'est-à-dire sans que les élèves doivent revenir dans la position droite debout, ces deux exercices sont réunis par une accolade et l'on indique les deux positions initiales.

Exemples :

- V { f. obl. av., tr. tourné, oscill. bs. av. ht. —  
oscill. double bs. bas et ht.
- VI { gde fl. tr. av. — ch. fac. | fl. bs., él. j. ht.

### **L'interprétation des chiffres romains et arabes dans le schéma de la leçon d'éducation physique.**

Les chiffres romains distinguent entre elles les différentes parties de la leçon d'éducation physique.

Exemple. — Les exercices préparatoires - les

extensions dorsales, lombaires - les exercices d'étirement préparatoire, le dérivatif des jambes - les exercices d'équilibres - les suspensions - les exercices des muscles dorsaux - la marche, la course éducative, les exercices respiratoires, les exercices de transport, etc.

Le chiffre arabe rappelle qu'un exercice d'une famille a été doublé. Il est toujours accompagné d'une lettre b, c, d, etc., selon qu'il double, triple ou quadruple l'exercice.

Remarque. — Les exercices d'ordre, le dérivatif psychologique et le jeu ne sont pas marqués d'un chiffre dans le schéma.

### **Pour nos séries fédérales.**

Adoptant la technique de notation ci-dessus, il reste à savoir que pour les séries fédérales, qui comptent plusieurs exercices, ceux-ci seront simplement divisés en 1<sup>er</sup>, 2<sup>me</sup>, 3<sup>me</sup>, etc. Généralement ils sont encore subdivisés en groupes A, B, C, D et même E.

Les chiffres romains sont utilisés pour chaque mesure de 2, 3 ou 4 temps, et les chiffres arabes pour la notation du ou des mouvements qui s'exécutent sur chaque temps.

Il faut en plus placer en tête de chaque exercice et éventuellement devant chaque groupe, les indications qui traitent du rythme musical, de la position de départ, des temps d'attente, etc.

### **Notions spéciales relatives au commandement et au schéma de la leçon d'éducation physique.**

L'initiation au commandement est une des parties essentielles de l'éducation du futur aspirant. Un bon commandement exige de grandes qualités. Cependant il ne faudrait pas s'imaginer que le fait de commander à haute voix et avec énergie soit un critère suffisant du bon commandement.

Bien commander c'est comprendre, sentir,

« rendre » l'exercice. Or, pour cela, il faut non seulement être bon gymnaste, mais encore savoir jauger l'effort de la section. Le commandement doit rendre l'exercice à chaque instant et communiquer le degré d'énergie qu'exige son exécution correcte.

Les différentes parties d'un mouvement devant généralement s'exécuter suivant des cadences et des rythmes différents, le commandement en rendra l'allure à chaque instant. Il donnera donc la cadence et le rythme.

Le diapason de la voix doit stimuler les élèves, le timbre doit plaire. La prononciation doit être claire. Un entraînement spécial doit être suivi afin de remédier aux défauts communs du commandement et d'en améliorer les qualités.

**Divisions du commandement.** — Le commandement se divise en deux parties : dans la première on énonce l'exercice exigé, c'est le commandement d'avertissement ; dans la deuxième, on commande aux élèves l'exécution de l'exercice, c'est le commandement d'exécution. La première partie du commandement doit être intelligible, claire et précise, prononcée à haute voix, en articulant bien les mots essentiels.

Le premier commandement constitue une description analytique réduite de l'exercice pour éveiller dans l'esprit des élèves l'idée exacte, complète, des mouvements à exécuter (A. Sluys).

Entre le commandement d'avertissement et le commandement d'exécution, il faut laisser un court intervalle, pour que les élèves aient le temps de saisir le premier commandement et de coordonner déjà les mouvements à l'état naissant. (Plus de temps pour plus de difficultés).

**Manière d'énoncer un commandement.** — Le commandement s'adresse tout d'abord aux parties les plus éloignées de la tête, parce que ces segments sont précisément ceux que l'on déplace le plus difficilement. Mais la raison primordiale de cette façon de procéder est qu'une méthode bien déterminée et toujours la même, facilite la compréhension des commandements.

I. On citera dans l'ordre les mouvements

s'adressant aux jambes, au tronc, à la tête, aux bras. Ex. : st. obl. av., tr. tourné, oscil. bs. av. et en ht.

II. Pour prendre une position initiale, on combine les mouvements de façon à ce que ceux-ci se terminent ensemble.

Il faut donc énoncer le commandement dans l'ordre où l'exercice s'écrit. Ex. : tr. tourné, ms. és. ; st. obl. av., ext. bs. ht.

Au 1<sup>er</sup> temps le tronc est tourné et les mains se placent aux épaules ; au 2<sup>nd</sup> temps on prend la station oblique avant et on place les bras en haut.

III. Ne pas confondre avec l'exercice suivant :

St. obl. av., ms. és. ; tr. tourné, ext. des bs. en ht.

Dans ce cas, la station oblique avant a été prise en plaçant mains épaules ; au 2<sup>nd</sup> temps, le tronc est tourné et les bras s'étendent en haut.

IV. Enfin, on pourrait prendre la position en commandant :

Ms. és. ; st. obl. av., tr. tourné, ext. bs. ht. ; dans ce cas, mains épaules se fait seul au 1<sup>er</sup> temps.

Cependant il ne faut pas exagérer l'emploi de ces moyens qui sont réservés — à l'occasion — aux équipes d'élite dans les concours et aux classes supérieures des Athénées. On tiendra également compte des observations suivantes :

1. Si la position à prendre exige 2 temps pour les jambes et 1 temps pour les bras, on combine de manière à ce que le mouvement des bras se fasse simultanément avec le 2<sup>nd</sup> temps des jambes. Ex. : st. éc., ms. hs. (ms. hs au 2<sup>nd</sup> temps).

2. De même, si une position n'exige que 1 temps pour les jambes et 2 temps pour les bras, le mouvement des jambes se fera avec le 2<sup>nd</sup> temps des bras. Ex. : Ps. jts., ext. bs. deh.

3. Enfin, si les temps sont en nombre égaux pour les jambes et pour les bras, on les combine de manière à ce qu'ils se terminent en même temps. Ex. : st. éc., ext. bs. en deh.

But : coordination (progression lente) ; effort psychique (système nerveux) ; éducation de l'attention et de la volonté.

**Allure du commandement.** — A un commandement vif il sera répondu par un mouvement rapide. Pour provoquer un exercice lent on énonce un commandement lent.

Les commandements rapides sont généralement exprimés par un chiffre ou par un verbe à finale brève. Celle-ci donne le départ du mouvement. Ex. : f. obl. av. - cdt... fen - dez !

Les commandements lents ont, comme partie d'exécution, de préférence un verbe à plusieurs syllabes un peu scandées. Ex. : él. bs. ht. - cdt... E-le-vez !

Pour des exercices répétés en cadence, le commandement d'avertissement et le commandement d'exécution seront séparés par le temps nécessaire pour exécuter un exercice. Ex. : saut de danse, st. écartée (cad. 120 à la minute) - cdt... partez ! Il y a donc entre par - et - tez 1/120 de minute ou 1/2 seconde.

Les élèves étant en st. obl. av. gauche, changeront en position oblique à droite au commandement « chan-gez ». On laisse entre les deux syllabes le temps nécessaire au changement. Au début, afin de faciliter aux élèves la compréhension du système, on fait suivre le commandement par un énoncé de cadence : une, deux ! qui marque l'exécution en appuyant sur la cadence à suivre. Plus tard, le premier commandement suffira.

### **Les différentes phases du commandement.**

Les règles du commandement qui viennent d'être exposées sont appliquées en se servant de formules différentes selon l'âge, le développement physique et l'initiation des élèves.

Sept phases s'échelonnent en progression depuis l'enseignement aux tout-petits, dès l'âge de trois ans, jusqu'à l'âge adulte.

Dans l'enseignement Froebel, l'institutrice se sert des deux premières phases.

Dans l'enseignement primaire, la troisième et surtout la quatrième phase sont employées.

La 4<sup>me</sup> et la 5<sup>me</sup> phase forment les commandements qui conviennent au 4<sup>me</sup> degré et aux écoles moyennes.

La 4<sup>me</sup>, la 5<sup>me</sup> et surtout la 6<sup>me</sup> phase sont les moyens de commandement de prédilection dans l'enseignement moyen et supérieur et à l'Université.

Les sociétés de gymnastique, vu qu'elles comptent dans leurs rangs des tout-petits, des enfants en âge d'école, des adolescents et des adultes, auront donc à utiliser, selon les cas, l'un ou l'autre des commandements ci-dessus.

**Remarque.** — Le passage d'un mode de commandement à un autre ne s'opère jamais brusquement, mais par évolution lente.

### **Descriptions des phases du commandement.**

**1<sup>re</sup> phase.** — Les premières leçons dans l'enseignement Froebel sont faites sous forme de contes (tous les contes de Perrault intéressent particulièrement les petits).

A cette fin, la salle de gymnastique, la classe, ou la plaine de jeux, sont préparées avant la leçon par l'institutrice pour l'exécution de la leçon. Tous les enfants deviennent le héros de l'histoire qu'ils vivent. Ils exécutent tous les exercices et lorsque l'institutrice conte l'histoire du Petit-Poucet, tous remplissent le rôle du Petit-Poucet.

Les sujets de leçons sont nombreux. Il en est qui sont préférés dès l'âge de 4 ans ; exemples : « Le Cirque » - « Les Pompiers » - « La Chasse » - « Dans la forêt avec les sauvages », - etc...

Cependant le conte-exercice, comme on l'appelle en langage consacré, n'est pas la formule employée durant toute l'année scolaire. En effet, grâce à la progression pédagogique, l'enfant a fait de rapides progrès, il n'écoute plus guère le récit, son attention est portée surtout vers l'exercice gymnastique. L'institutrice choisit

cette période pour modifier son commandement qui devient ce qu'il est convenu d'appeler le commandement imagé. C'est la 2<sup>me</sup> phase.

**2<sup>me</sup> phase.** — Voici comment elle est introduite : au cours de la randonnée en forêt, Petit-Poucet a rencontré des bûcherons. L'institutrice a montré en classe les tableaux des saisons et les a commentés. On y voit des bûcherons abattant un arbre. Elle commande simplement : « Le bûcheron ! » et tous les enfants, en imitant le geste de l'institutrice, frappent à grands coups.

Autres commandements : « Sonnez les cloches ! » - « Le scieur de long ! » - « Le faucheur ! » - etc...

En somme, l'institutrice se sert des mots appris dans la leçon de langue maternelle ; ces deux enseignements viennent donc s'aider mutuellement.

Le commandement imagé reste le moyen employé pendant tout l'enseignement Froebel.

**3<sup>me</sup> phase.** — Progressivement toujours, on aborde la 3<sup>me</sup> phase ; celle-ci est caractérisée par l'emploi du terme propre. Le professeur montre l'exercice et commande simultanément. Les élèves imitent le mouvement.

**4<sup>me</sup> phase.** — Le mouvement connu, le professeur commande simplement chaque partie du mouvement.

**5<sup>me</sup> phase.** — Le professeur donne un énoncé clair et précis, description analytique brève de tout le mouvement. A chaque partie du mouvement, il donne la cadence et rappelle la succession des mouvements par le commandement seul.

Ex. : St. éc. ms. és. flex. tr. av. ext. bs. en ht 2 fois.

Cdt. — Partez - fléchissez. Bs 1-2, 1-2.  
Redressez : 2 temps, fixe.

**6<sup>me</sup> phase.** — Exécution en série avec le commandement des changements. Ex. : St. obl. av., ms., és. - rot. tr. à l'ext. - fl. tr. - ext. bs. ht. Le professeur commande le changement de position en st. obl. av. à dr.

**Observation.** — Si l'on veut exécuter cer-

taines parties d'exercices sur la cadence respiratoire, il faut considérer que la cadence se répète à la vitesse d'environ 16 à la minute, et que le rythme se renouvelle et varie avec l'amplitude de la trajectoire du mouvement.

Ex. : a) Je lève mes bras en avant et en haut, en quatre temps, lentement, pendant toute la durée de l'inspiration ;

b) J'exécute une oscillation rapide des bras en avant et en haut, en un temps, et l'inspiration se poursuit pendant trois temps, les bras maintenus en haut.

La respiration a donné la cadence, l'exercice a été exécuté sur deux rythmes différents.

**7<sup>me</sup> phase.** — Exécution complète en série.

La 7<sup>me</sup> phase est utilisée pour la gymnastique de concours (éducation lente, difficile, notion des temps, des cadences).

Le bon sens doit indiquer le commandement Varier pour ne pas ennuyer.

**Observations.** — a) Il ne faut pas confondre la présente phase avec l'exécution en série telle qu'elle est connue dans les sociétés. Pour cette dernière, on sait qu'il suffit de donner le commandement de départ et que, la série étant connue, les élèves n'ont qu'à : a) suivre le commandement compté ; b) exécuter de mémoire ; c) comme b. avec accompagnement musical.

b) Une particularité intéressante de la 7<sup>me</sup> phase fait que, avec des sections bien équilibrées et fortes, le travail en série se complique du fait que les élèves peuvent exécuter un exercice donné pendant que le professeur énonce celui qui devra suivre, sans arrêt, en liaison.

Le professeur soutiendra ici l'exécution par des rappels situés aux endroits névralgiques et en variant ses procédés de commandement.

**Remarques.** — A) En principe, tout exercice commence toujours à gauche, afin que le professeur ne doive pas continuellement stipuler par où commence un exercice. Ce moyen lui permet surtout de s'assurer que l'exercice a été fait symétriquement. En effet, lorsque les élèves exécutent une inclinaison du tronc à droite,

le professeur sait que l'exercice a été fait à gauche. Si le professeur, exceptionnellement, veut faire commencer l'exercice à droite, il le signale dans son commandement.

B) Un professeur d'éducation physique doit être esclave de la symétrie dans son enseignement : tout exercice fait à gauche doit être répété à droite.

### Interprétation du schéma (Devlieger).

Adversaire des formules rigides, nous n'en sommes que plus à l'aise pour féliciter ceux qui acceptent que le schéma de la leçon soit interprété avec souplesse et compréhension.

A cet égard, il faut reconnaître que les plus brillants représentants de l'école suédoise partagent actuellement des vues qui ne peuvent que réjouir les partisans d'autres systèmes, vraiment épris de saine gymnastique.

C'est là un fait qu'il faut souligner chaque fois que l'occasion s'en présente.

Cela reconnu, il reste vrai que le schéma doit nous aider, nous guider. C'est lui qui nous fera reconnaître le bon chemin. La route à parcourir dans l'enseignement est longue et parfois pénible ; jamais nous n'arriverons au but sans le concours d'une bonne signalisation.

Quand, pour diverses raisons, nous ne le suivons pas, il est bon que nous sachions où il se trouve lorsque, égarés, nous risquons de patauger en faisant du sur-place et en perdant un temps précieux.

Voici, pour nos sociétés, une **interprétation** du schéma moderne qui devrait, à notre avis, recevoir l'agrément de tous nos moniteurs et qui peut, d'autre part, permettre l'introduction des exercices pratiqués aux engins du système Happel.

## Schéma-type pour sociétés.

### A

I. **Exercices d'ordre et d'attention** favorisant la propension rapide, volontaire et efficace au travail.

II. **Exercices préparatoires et de mise en train générale** mobilisant successivement ou simultanément les différentes parties du corps.

### B

**Groupe initial correctif**, constitué par les exercices d'extension dorsale — groupe très délicat et très discuté, à ne pas aborder avant 12 ans, ni avec des élèves trop faibles — les suspensions éducatives et les équilibres.

Ces exercices peuvent se combiner : en présence de sections très nombreuses, par manque de temps ; on peut aussi supprimer l'un ou l'autre, alternativement.

III. **l'extension dorsale**, précédée, si nécessaire, d'exercices préparatoires spéciaux et suivis, dans l'ordre, de dérivatifs pour le tronc et les jambes ;

IV. **l'équilibre élevé ;**

IVa. **l'équilibre sur le sol ;**

V. **la suspension corrective.**

### C

**Groupe central** intéressant les muscles du tronc (à doubler ou tripler si on dispose de temps et quand c'est indiqué), ainsi que les applications multiples de la marche et de la course.

Laisser ici les plus grandes facilités dans la combinaison. Selon le but poursuivi, on introduira à cette place les formes lancées, répétées et en série. Alternier les caractères analytiques et synthétiques, le maintien et le mouvement, la contraction et le relâchement.

Pratique du mouvement naturel, total.

Exercices spéciaux perfectionnant le sens du rythme.

Peuvent venir ici les séries pour fêtes et, chez les jeunes filles, la gymnastique rythmique et la danse.

VI. Exercices dorsaux.

VII. > abdominaux.

VIII. > de marche et de course.

IX. > latéraux.

## JEU

Un jeu produisant la fatigue, mais joyeux et entraînant, sera, avec avantage, reporté après les sauts ou pendant le passage des équipes à la douche, en les alternant.

## D

Groupe final comprenant les exercices de suspension synthétique de sauts et d'adresse.

X. Suspension synthétique.

XI. Exercices des jambes, de préparation aux sauts, de sauts et d'adresse.

XII. Exercices calmants.

## Remarques spéciales.

a) Des exercices respiratoires, calmants et dérivatifs de l'attention seront judicieusement répartis au cours de la leçon qui, régulièrement, se terminera par la douche chaude et froide ;

b) Pour les suppressions et changements :

1° ne pas toujours faire les mêmes suppressions ;

2° tenir compte de la disposition des élèves, du temps disponible et de toutes circonstances extérieures ;

c) le schéma que nous donnons ci-dessus peut être soumis à d'autres interprétations ; il peut, répétons-le, être adapté par les représentants des systèmes Happel, Hébert et Bukh. L'essen-

tiel est d'être animé de la volonté de trouver le terrain d'entente et de raisonner les changements qu'on voudrait éventuellement voir intervenir ;

d) c'est ainsi qu'aux endroits II 4) et IV 1) du schéma, on peut introduire le rec et les barres parallèles.

J. DEVLIEGER.





POUR TOUS RENSEIGNEMENTS  
CONCERNANT LA  
FÉDÉRATION SOCIALISTE  
BELGE DE GYMNASTIQUE

S'ADRESSER A

**Henri GENESSE**

ÉCHEVIN

CHAUSSÉE DE MONS, 409<sup>a</sup>

**A N D E R L E C H T**