

I. S. O. S.

S. A. S. I.

III^e JEUX OLYMPIQUES
OUVRIERS

Anvers 1937

Exercices généraux
Jeux

A80-10684

I. S. O. S.

S. A. S. I.

III^e JEUX OLYMPIQUES
OUVRIERS

Anvers 1937

Exercices généraux
des Femmes

490-1088-08A

INTRODUCTION

Entrée en rangs de trois.

MUSIQUE : « *L'INTERNATIONALE* ! »
(Toutes chantent).

(Exécuter les mouvements en chantant les mots en *italiques* et rester en repos en chantant les autres).

De <i>bout</i>	Saluer du bras droit obliquement, (en avant, en dehors, en haut), passer près de l'épaule main fermée, regard vers la main droite. Etendre comme pour coup de poing.
les damnés de la <i>terre</i>	Abaisser le bras à la position. (Vers l'avant et en bas).
de <i>bout</i>	Poser pied droit en avant et mouvement de traction des bras (mains fermées, le long du corps jusqu'aux épaules, et étendre les bras obliquement en dehors, en haut (croisés avec ceux de la voisine)).
les forçats de la <i>faim</i>	Abaisser les bras par en avant, tête baissée, les mains ouvertes pendent en relâchement.
<i>La</i>	Joindre pied droit à la position et relever la tête.
Raison tonne en son cratère C'est l'éruption de la fin. Du passé, faisons table rase, Foule esclave, <i>Debout, Debout !</i>	Elever les bras en avant et en haut, en se donnant les mains, paumes en avant.



A80-10684

le monde

Abaisser les bras en lâchant la prise des mains.

va changer de base, Nous ne sommes rien, Soyons tout ! C'est la

Huit pas de marche sur place avec hautes élévations des genoux. Oscillations correspondantes des bras.

lutte finale

Groupons

Huit pas en avant jusqu'au point précédent, en marquant bien le premier pas.

nous et demain L'Internationale sera le genre humain C'est la

16 pas sur place, à 16 : fixe.

L'élève de gauche fait 1/4 à gauche, sur le talon, la pointe du pied droit reste sur le sol, l'élève de droite, l'inverse à droite.

lutte

Ramener jambe arrière à la position.

finale

Groupons

Les extérieures marchent 8 pas en avant jusqu'au point de déploiement, à 8 un pied reste en arrière, l'élève de droite commence du pied droit.

nous et demain L'Internationale

Front en avant en joignant pied en arrière et salut du bras droit comme au début, main fermée, dos de la main vers l'arrière, (obliquement en avant en haut).

sera le genre humain

Avec la dernière syllabe, abaisser bras droit à la position.

PREMIER EXERCICE

Première partie Prélude 4 temps

Mesure 3/4 (Valse).

1-3 : Repos.

4. - Lever les bras par en avant en haut, bras et mains en relâchement.

- 1re mesure : 1 2 3 Oscillation des bras en arrière en posant le pied droit à droite à la station écartée latérale.
- 2 Retour des bras relâchés en avant, paumes en bas.
- 3 Oscillation relâchée des bras tendus en dehors, paumes en bas, étirement et extension de tête arrière.
- 4 Lancer les bras en avant comme à 2.
- 5 Ramener pied droit à la position en lançant les bras comme à 1.
- 6 Comme 2.
- 7 Flexion des bras, mains clavicules, en relâchement, coudes bien en arrière.
- 8 Extension des bras en avant.
- 9 15 Comme 1 - 7, mais en prenant la station écartée à gauche.
- 10 1/4 à droite en ramenant pied gauche et étendre les bras en avant, paumes en bas.
- 17 Cercle du bras droit en avant, et léger ressort du tronc (pression lombaire) la tête tombe légèrement en arrière.
- 13 Oscillation des bras en arrière en fléchissant la tête en avant.
- 19 Retour des bras en avant en relevant la tête.
- 20 22 Comme 17 - 19, mais du bras gauche.
- 23 Cercle des deux bras en avant avec légère vague du corps entier.
- 24 Poser le pied droit en arrière, les genoux restant joints, en lançant le bras droit par en bas, en arrière, (pointe droite près talon gauche).

- 25 Changement des bras par oscillation, ressort des genoux et flexion du tronc en avant — la tête suit le mouvement — le haut du corps est fléchi en avant presque jusqu'à l'horizontale.
- 26 Comme 25.
- 27 Comme 25.
- 28 Oscillation du bras gauche en avant en haut, et se lever sur pointe du pied gauche en lançant la jambe droite levée en arrière.
- 29 Joindre pied droit, et flexion du tronc en avant en lançant les bras par en bas, en arrière en haut.
- 30 Redresser tronc, bras levés.
- 31 Comme 29.
- 32 1/4 à droite avec oscillation des bras par en avant en haut. Le côté droit du tronc effectue sa rotation au début. Tourner sur les pointes des pieds (lancer d'abord les bras en haut et ensuite seulement tourner ; les mouvements doivent être bien liés !).
- 1 31 Reprendre 1 - 31.
- 32 Lors du changement de direction, ne plus lancer les bras en haut, mais les abaisser à la position.

PREMIER EXERCICE

Deuxième partie Mesure 4/4.
Prélude 4 temps Mesures 1-3 - repos.
 Mesure 4 - 16me temps : Fixe !

- 1re mesure : 1. Poser pied droit à droite à la station écartée latérale, et rotation du tronc à gauche, la main gauche à la hanche, la main droite posée sur la gauche.
2. Repos.
3. Rotation du tronc à droite, la main gauche reste à la hanche, le bras droit est lancé en dehors en haut, paume en avant.
4. Retour à la position 1

- II. 1. Comme 1 - 3.
 2. Comme 1 - 4.
 3. Position.
 4. Repos.
- III. 1 - 4. Comme 1 mais l'inverse.
- IV. 1 - 4. Comme II mais l'inverse.
- V. 1 - 4. Grande flexion des jambes en fléchissant les bras mains nuque, paumes en avant.
- VI. 1. Extension des jambes et rapide flexion du tronc en avant, les mains touchent le sol, tête relâchée, (tout en relâchement).
 2. Repos.
 3. Flexion des jambes, genoux joints, mains sol, tronc droit, tête haute, regard en avant.
 4. Repos.
- VII. 1 - 4. Comme VI. - 1 - 4.
- VIII. 1. Comme VI. - 1.
 2. Repos.
 3. Extension du tronc à la position.
 4. Repos.
- IX. 1. 1/4 à droite en posant pied droit à droite à la station écartée latérale, les bras tendus en bas, derrière le dos, doigts entrelacés, omoplates réunies.
 2. Repos.
 3. Flexion lancée du tronc en avant, laisser monter les bras en arrière.
 4. Retour.
- X. 1. Comme IX - 3, mais obliquement à gauche.
 2. Retour.
 3. Comme 1, à droite.
 4. Retour.
- XI. 1. Position en abaissant les bras.
 2 - 4. Elévation lente des bras par en dehors en haut, paumes à l'intérieur - Inspirer.

- XII. 1. Flexion du tronc en avant (chute du tronc) — en décontraction et relâché - Expirer.
- 2. Ressort en flexion du tronc. (Très fort : pomper !).
- 3. Comme 2.
- 4. Idem.
- XIII. 1-4. Extension du tronc et lever les bras comme à XI - 2 - 4.
- XIV. 1-4. Comme XII.
- XV. 1-4. Comme XIII.
- XVI. 1-4. Circumduction lente des bras croisés à l'intérieur à la position.
Répéter trois fois I-XVI.

DEUXIEME EXERCICE

Première partie
Prélude 4 temps

Mesure 3/4 (Valse).
1-3 : Repos.
4. - « Fixe ! ».

- 1re mesure : Légère inclinaison du tronc à droite
1 2 3 (comme impulsion pour l'oscillation des bras) en lançant le bras droit par la droite en haut - la main conduit le mouvement.
- 2me mesure : De même à gauche, le bras droit reste levé.
- 3. Oscillation croisée des bras en haut (les avant-bras font un petit huit) le corps suivant le mouvement en oscillant légèrement vers l'arrière, tête en arrière.
- 4. Cercle en avant du bras droit avec vague légère du corps entier, genoux immobiles.
- 5. Huit comme à 3.
- 6. Comme 4, mais du bras gauche.
- 7. Comme 3.
- 8. Oscillation des bras par en avant, en bas et en dehors, avec vague légère du corps entier.
- 9. Porter les bras en haut (par devant le corps) mains dos à dos, tête en arrière.
- 10. Maintenir.

- 11. Tourner les mains paumes en haut et porter les bras en dehors, le tronc et la tête restent légèrement en arrière.
- 12. Poursuivre le mouvement des bras jusque oblique en dehors en bas, tête et tronc restant en arrière.
- 13. Maintenir.
- 14. Flexion des avant-bras horizontalement devant le corps, dos des mains vers le bas, tête légèrement fléchie en avant.
- 15. 1/4 à droite en posant le pied droit en avant, lancer le bras droit en avant, main basse, le bras gauche en bas.
- 16. Elévation jambe gauche en arrière, lever bras droit obliquement en avant en haut, main tendue, le bras gauche lancé en arrière dans la direction de la jambe gauche.
- 17. Abaisser jambe et bras à la position.
- 18. 1/4 à gauche en posant pied gauche à gauche, (pointe pied g.), lever les bras légèrement fléchis en dehors, regard à gauche, paumes vers le haut, tronc légèrement incliné à gauche, bras restant horizontaux.
- 19. Maintenir.
- 20. 1/4 à gauche, en fente gauche en avant, bras levés obliquement en avant et en haut, paumes en haut, tête en arrière.
- 21. Flexion du tronc en avant et oscillation des bras en arrière.
- 22. Retour à la position 20.
- 23. Légère extension du tronc en arrière, bras en arrière, tête dans nuque.
- 24. Retour comme à 20.
- 25. 1/2 station droite à genou, flexion du tronc en avant, bras lancés en arrière, tête posée sur le genou gauche.
- 26. Extension du tronc, oscillation des bras en avant en haut, paumes en haut, tête fléchie en arrière, poids du corps en avant, jambe droite tendue.



- 27 Lancer bras droit en arrière, regard sur main droite.
- 28 Retour à 26, lancer par en bas.
- 29 S'asseoir sur talon droit, genou droit au sol, tronc fléchi en avant, bras lancés en arrière, jambe gauche tendue.
- 30 Debout sur jambe gauche en lançant jambe droite en arrière et les bras par en avant en haut.
- 31 Poser jambe droite croisée devant gauche et 1/4 à gauche à la position les bras restent en haut.
- 32 Abaisser les bras par en avant à la position (quelque peu lentement).
Répéter 1 - 32.

DEUXIEME EXERCICE

Deuxième partie
Prélude 4 temps

Mesure 4/4.
Mesures 1/3 - repos.
Mesure 4 - 16me temps : Fixe !

- Ire mesure : 1 - 4. 1/4 à droite en levant les bras relâchés par en dehors en haut, paumes l'une vers l'autre.
- II. 1. Flexion du tronc en avant, les mains en appui sur le sol et lever la jambe droite en arrière à la station horizontale.
2. Maintenir.
3. Joindre pied droit à la station accroupie, genoux fléchis, joints, les mains touchent le sol en dehors et à côté des talons.
- III. 1 - 4. Extension lente des jambes en levant lentement les bras par en dehors en haut - Inspirer - Regard vers les mains.
- IV. 1. Retour à la position II, temps 1, mais jambe gauche en arrière.
2 - 4. Comme II - 2 - 4 et Expirer.
- V. 1 - 4. Extension lente des jambes à la position.

- VI. 1. Poser pied droit à droite à la station écartée latérale et lancer les bras en dehors, paumes en avant.
2. Repos.
3 - 4. Deux cercles des bras en dehors pour revenir bras en dehors, la tête se fléchit en avant en abaissant les bras.
- VII. 1 - 2. Fléchir jambe droite en fente latérale (légère) main droite à la hanche, et deux cercles à gauche du bras gauche (par en bas). Le tronc participe au mouvement : chocs !
3. Etendre jambes et abaisser bras à la station écartée.
4. Repos.
- VIII. 1. Lancer les bras en dehors, paumes en avant.
2. Maintenir.
3 - 4. Deux cercles extérieurs des bras.
- IX. 1 - 4. Comme VII, main gauche hanche et cercles du bras droit.
- X. 1 - 2. Joindre pied droit à la position.
3 - 4. Flexion du tronc en avant (chute du tronc en relâchement), les mains touchent légèrement le sol.
- XI. 1 - 4. Extension lente du tronc et élévation des bras en haut, les bras glissent le long du corps, à partir des pieds et des jambes, en massant les côtés. - Inspirer.
- XII. 1 - 2. Poser pied droit un peu en arrière et tomber en station accroupie, mains en appui au sol, tête fortement fléchie en avant, main descendant le long du corps. - Expirer.
3 - 4. Maintenir.
- XIII. 1 - 4. Joindre pied droit comme à XI.
- XIV. 1 - 4. Comme XII.
- XV. 1 - 4. Comme XIII.
- XVI. 1 - 4. Abaisser lentement les bras par en avant, mains paumes en bas, à la position.

Répéter trois fois I - XVI.

Les exercices s'exécutent donc en série, comme suit :

- 1er exercice, 1re partie, 2 fois, en 3/4.
2me partie, 4 fois, en 4/4.
- 2me exercice, 1re partie, 2 fois, en 3/4.
2me partie, 4 fois, en 4/4.

Le tout sans autre repos que ceux indiqués dans le texte.



1505

Jemmes

Anvers

1934

SASI

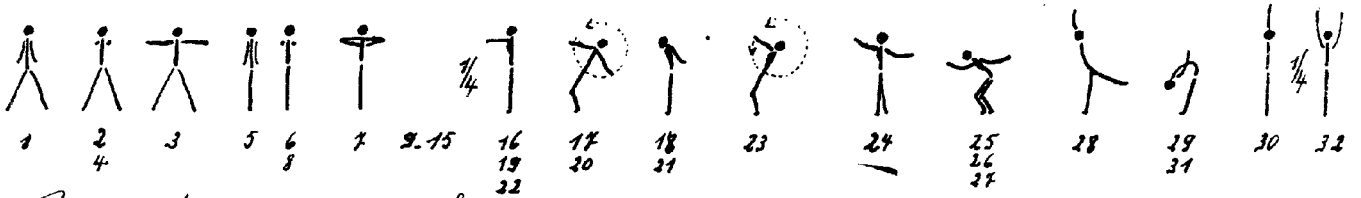
Exercices généraux Olympiques

Introduction: "l'Internationale"



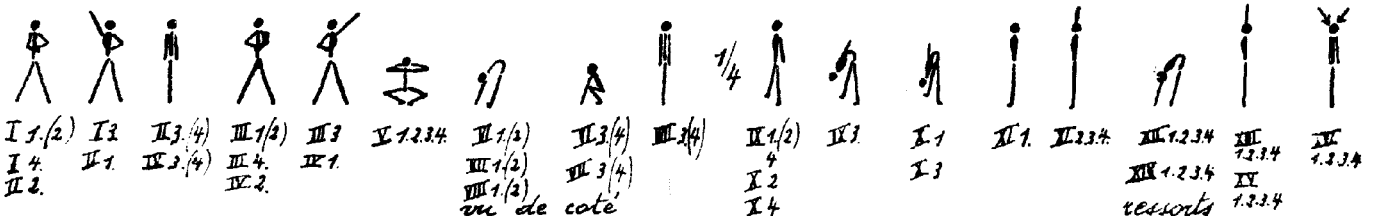
I exercice

1^{ère} Partie 3/4 4 mesures introduction: 1.2.3. 4 →



Reprendre 1-32: à 32. fixe

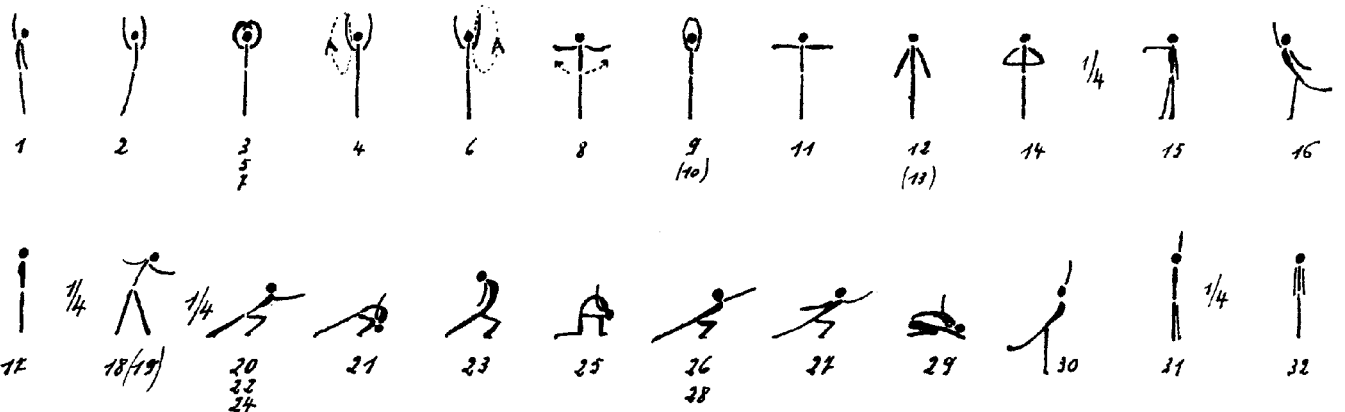
2^{ème} Partie 4/4 4 mesures introduction: 16 temps



à exécuter 4 fois

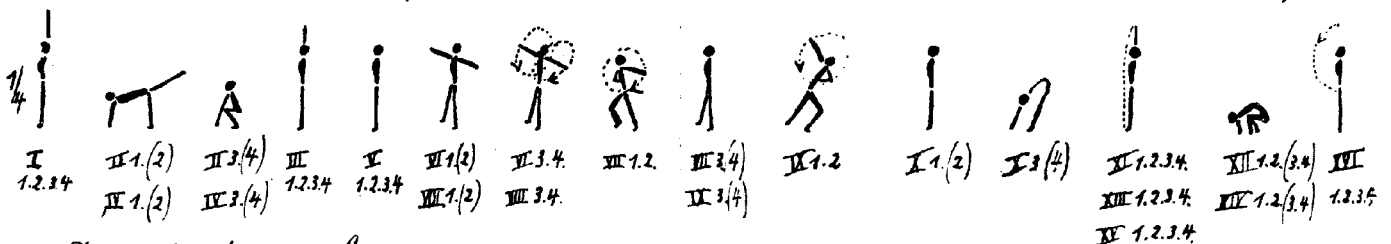
II exercice

1^{ère} Partie 3/4 4 mesures introduction



Reprendre 1-32

2^{ème} Partie 4/4 4 mesures introduction: 16 temps



à exécuter 4 fois

E.D.