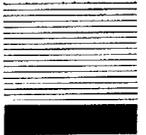


**FÉDÉRATION
SOCIALISTE
B E L G E
— D E —
GYMNASTIQUE**

ÉCOLE FÉDÉRALE OUVRIÈRE DE GYMNASIQUE

TENDANCES ACTUELLES EN GYMNASIQUE
NOTRE POSITION

A80-10696



INTRODUCTION

La « Fédération Socialiste Belge de Gymnastique » groupe en son sein toutes les sociétés socialistes de gymnastique du pays ; elle est affiliée à la « Centrale Gymnique et Sportive Ouvrière ».

Comme conséquence de son affiliation à la C. G. S. O., la F. S. B. G. accepte les thèses éducatives du sport ouvrier. Ces thèses sont inspirées par notre concept socialiste de l'évolution et du rôle que, selon cela, l'individu doit jouer dans l'Etat et la Société.

En technique gymnique, la F. S. B. G. est entièrement indépendante. Elle n'est soumise à aucune école particulière. Elle est donc parfaitement libre de choisir sa voie parmi les systèmes de gymnastique qui se partagent les faveurs des milieux officiels et privés.

C'est pour bien marquer cette liberté que la F. S. B. G. a créé son « Ecole Fédérale Ouvrière de Gymnastique ».

C'est à l'Ecole Fédérale que nous demanderons de nous documenter en technique, de façon que nos dirigeants soient toujours à un niveau élevé de connaissances professionnelles ; c'est là que nous nous rencontrerons en vue de nous confier mutuellement le résultat de notre expérience commune. Nos travaux, soumis à la plus large critique, seront alors à la disposition de toutes les bonnes volontés désirant les utiliser dans l'intérêt de l'ensemble du mouvement fédéral.

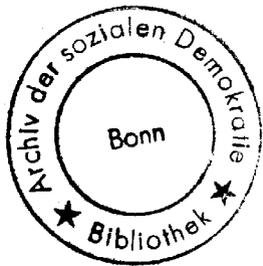
* * *

Le titre du présent rapport ne doit pas faire croire que nous allons nous livrer, une nouvelle fois, à une étude comparative des différents systèmes principaux en usage en Europe, ainsi qu'à leur évolution.

Pour nous, ce stade est dépassé.

A présent, nous continuons à suivre la dispute avec intérêt, mais sans passion.

Notre but : c'est de forger une mentalité qui fera que nos moni-



A80-10696

teurs seront armés pour écouter, lire, comparer et juger avec sagesse et discernement.

Quand on sait ce qu'on veut, on peut, sans crainte, travailler avec profit, tout en restant en marge de la « guerre des systèmes ».

Tant pis pour les esprits fermés, mais nous pensons que notre méthode est la bonne.

IDEES FONDAMENTALES SUR LA GYMNASTIQUE

La philosophie (science générale des êtres), la psychologie (facultés et comportement de l'âme) et la physiologie (science de la vie et des fonctions organiques par lesquelles la vie se manifeste), constituent chez l'homme une unité organique du corps, de l'âme et de l'esprit.

Rarement, cette unité organique est demeurée à l'état pur. Les influences multiples de la culture se sont manifestées de façon diverses pour déformer partiellement l'individu.

N'existe-t-il plus rien dans le monde organique qui se rapproche de l'unité totale ? L'harmonie ne se rencontre-t-elle plus ?

Si nous étudions l'enfant, les peuples encore primitifs, les animaux vivant en liberté, en général nous constaterons qu'ils sont restés d'une pureté qui les rapproche de la nature.

Or, la nature doit toujours nous servir de modèle pour ce qui concerne notre direction en gymnastique. Si nous avons vraiment le désir de revenir à la totalité chez l'individu, nous devons nous attacher à soumettre notre système de gymnastique aux lois de la nature.

Ces lois nous font nous arrêter à quatre règles fondamentales qui seront : mouvement, simplicité naturelle, rythme et aptitude à l'effort.

Ces règles doivent se retrouver dans chaque leçon de gymnastique et en faire l'attrait spécial. Le choix des exercices variera, mais on s'en tiendra strictement aux règles fondamentales. Un bon direc-

teur, ayant compris le système, ne s'en écartera jamais ; dans son travail de tous les jours, il s'inspirera toujours des règles de base.

Le point de départ de notre gymnastique sera naturellement l'enfant tel que la nature nous le présente comme unité organique. Regardez-le : il est constamment en mouvement, fait travailler tout son corps et ses gestes sont naturels, vivants, expressifs. Pour lui, le mouvement est la vie et la vie est mouvement. Chez l'enfant, le mouvement est tout, au point que son développement intellectuel lui-même est conditionné par le caractère de ses activités physiques. D'autant mieux sera apaisée la soif de mouvement chez l'enfant, d'autant plus naturellement se développera-t-il harmonieusement.

Ce besoin de mouvement se retrouve chez l'adolescent et chez l'adulte : il suffit qu'il rencontre le bon jardinier qui saura le cultiver.

Si l'homme veut retrouver ou conserver son originalité, il doit régler son activité gymnique à sa propre personnalité. La règle fondamentale principale sera donc le mouvement. Mais ce mouvement ne peut accuser de raideur et apparaître comme un ruissellement continu. Ce mouvement continu « libéré » le conduira en progression par toutes les variétés et les joies de l'élan jusqu'aux sauts les mieux construits.

La règle fondamentale de la simplicité naturelle est liée étroitement à la règle fondamentale du mouvement. L'aisance dans la position, le naturel dans le mouvement, doivent être la loi incontestable de tout travail gymnique.

Comme c'est une obligation, dans notre vie moderne, d'employer les formes scolaires qui conduisent plus rapidement au but, il sera toujours indispensable d'agir en sorte que le naturel et l'original soient conservés dans la direction et le déroulement du mouvement.

Le mouvement naturel a un caractère rythmique. La règle fondamentale du rythme est donc à sa place dans notre gymnastique. Par celle-ci, il faut entendre notamment l'alternance entre la « tension » et le « relâchement ». Notre gymnastique ne sera pas une gymnastique rythmique faite de sensibilités et de mièvreries, mais bien une gymnastique de mouvement dans le sens le plus large. Ainsi notre règle du rythme sera l'application du centre de gravité

ou, pour parler physiologiquement, du changement continu entre l'effort et le relâchement.

Pour résultat de notre mouvement 'total», nous poserons comme quatrième règle fondamentale : l'aptitude à l'effort. Cette règle résulte généralement de la gymnastique du mouvement continu, en souplesse; elle doit cependant être citée comme règle fondamentale à côté des précédentes. Le directeur doit en être absolument convaincu et, pour cela, devra choisir ses exercices en constante progression, en qualité comme en quantité.

On comprendra mieux encore ce que nous entendons par cette quatrième règle quand nous aurons dit qu'en ses résultats visibles on doit constater, chez le jeune gymnaste, en dehors du cours, que la culture physique a influencé favorablement le « jeu harmonique de ses membres » et augmenté considérablement ses facultés physiques.

CONSIDERATIONS SUR LA « LOI DU MOUVEMENT »

Si nous prenons la peine d'étudier ce qui nous est donné par la nature et soumis à ses lois, nous trouverons une toute autre possibilité de mouvement que celle qui nous est offerte par les mouvements démodés des « exercices libres ».

Notre corps possède des qualités absolument indépendantes de notre volonté : ordonnance musculaire, structure des articulations, sens de l'équilibre, centre de gravité (force partant du centre vers l'extérieur et de celui-ci vers le centre — centrifuge et centripète). inertie de la masse.

Par un mouvement continu et progressif, il est reconnu qu'on obtient le meilleur profit, tandis que par un mouvement par « secousse » on dépense une plus grande somme de force pour un résultat moindre. Briser un mouvement dans sa course régulière et y intercaler une position raidie est contraire aux lois naturelles de l'économie et de l'obtention du résultat maximum.

Le mouvement naturel doit partir du tronc et y revenir. Dans le

but d'exécuter des exercices du tronc, l'expérience nous apprend qu'on se limite souvent à faire des mouvements des membres.

C'est par l'étude de la technique des lancers sportifs que nous comprendrons le mieux l'utilisation du centre de gravité. Trop nombreux sont encore ceux qui pensent que c'est le bras qui, en ordre principal, intervient dans les lancers; le corps servant uniquement de point d'attache et d'appui. Lors d'un bon lancer, au contraire, le bras sert exclusivement de « prolongement » à la force « totale » appliquée au centre de gravité. Pour le lancer du poids et le jeu du javelot, c'est la chaîne prolongée du système qui part du gros orteil et passe par le corps entier. Le bras perd ainsi sa signification « principale » en égard à la performance réalisée. La plus grande mobilité et la meilleure disposition du jeu complet sont absolument nécessaires dans la réussite de tous les exercices de lancer et d'élan.

Ces quelques considérations sont à retenir et nous faciliteront notre compréhension du travail gymnique; elles nous permettront de mieux choisir nos exercices d'application et d'en tirer de meilleurs résultats.

Pour conclure cette première partie, théorique, de notre étude, nous dirons enfin qu'en établissant des règles fondamentales pour la gymnastique, il faut avant tout considérer leur valeur éducative. Il faut œuvrer pour obtenir une « totalité » corps-âme-esprit « et faire qu'elle soit profitable à l'individu ». Là où cette totalité existe encore, nous devons tout faire pour la conserver.

* * *

Mais le système de travail et la « personnalité » du professeur sont de la plus grande importance pour le résultat du travail gymnique. Pour l'aider à se maintenir sur le plan « utile » et « naturel », ainsi que pour l'éviter à patauger (planer) dans les « hautes sphères », nous verrons par la suite comment lui donner une conscience de dirigeant et d'éducateur.

POUR AIDER NOS DIRIGEANTS

Les détails, d'apparence insignifiants, sont souvent la raison principale du succès ou de l'échec. Le respect raisonné de ce que d'autres prennent pour l'accessoire peut avoir une influence déterminante sur les pratiquants. On peut vérifier ces affirmations, tous les jours, dans la pratique au gymnase et les éclairer par des comparaisons et des conseils.

Pour obtenir les résultats favorables, il importe que le directeur soit à même :

- 1) De reconnaître les raisons qui motivent l'arrivée du gymnaste au cours et ce qu'il en attend ;
- 2) D'obtenir une exécution exacte ;
- 3) De connaître les formes d'exercices à proscrire ;
- 4) D'exiger un effort sérieux allant jusqu'à la performance ;
- 5) De répandre la joie autour de lui ;
- 6) De conseiller et de diriger ses élèves vers les activités complémentaires : natation, athlétisme, jeux gymniques ;
- 7) De savoir régler son travail de « société ».

Nous pensons nous adresser à des directeurs possédant les connaissances techniques spéciales en gymnastique.

Soulignons immédiatement que cela ne suffit pas : le directeur doit également posséder la bonne volonté, l'habileté et l'adresse de mettre ses connaissances en valeur au cours de son *apostolat*.

POURQUOI ON VIENT A LA GYMNASTIQUE

Les moins nombreux sont ceux qui viennent aux exercices physiques y poussés par des raisons de santé.

Le jeune homme sain, puissant, en bonne santé, pense rarement à l'exercice comme producteur de santé, comme agent de compensation.

Il veut extérioriser l'élan de la jeunesse vers les performances. C'est parfois aussi le pressant besoin de camaraderie, de société. Parfois encore, c'est la pensée de mettre en valeur une activité trépidante qui l'amène à la salle de gymnastique. C'est peut-être encore entraîné par l'éclat d'une démonstration réussie.

Savoir tout cela, comme savoir les raisons qui amènent les enfants, envoyés par les parents ou par le médecin ; et d'autres encore pour les jeunes filles et les adultes, est excessivement important. Cela facilite le choix de la « matière » et comme de « soi-même » donne les formes exactes des exercices qui constitueront le corps de la leçon.

On voit par là que le dirigeant ne doit pas choisir ses exercices au hasard, mais bien se tourner vers les « formes victorieuses » comme un bon commerçant envers ses clients. Le dirigeant doit connaître les désirs, les souhaits du pratiquant. Il doit, en s'inspirant des principes de la culture physique, toujours se représenter l'exercice en se demandant : est-ce utile, est-ce nécessaire ?

OBTENIR UNE EXECUTION CORRECTE, EXACTE

Le vrai dirigeant, d'un regard connaisseur, doit être habitué à reconnaître chez chacun de ses élèves, les différents manquements et faiblesses, les irrégularités de la forme, taille, poitrine plate, épaules tombantes, dos rond, ventre mou, bras gras, genoux avancés, toutes « beautés » qui doivent être combattues par des exercices appropriés.

Le dirigeant ne doit pas se limiter à regarder le corps au repos et y discerner les « perles » dont nous venons de causer ; il doit aussi le voir en mouvement et se rendre compte s'il est beau et harmonieux. Celui qui va marchant avec raideur, bruyamment, avec des mouvements anguleux, qui se tient avec nonchalance ou — ceci est très important — va sans volonté, ne sait s'appliquer à réaliser une performance physique quelconque. On peut être un insuffisant,

même si l'aspect physique extérieur semble favorable. Les mouvements disharmoniques sont la plupart du temps le résultat d'une musculature raccourcie ou d'articulations insu fisamment mobiles. Cela peut également être le fait d'un système nerveux endommagé, d'un travail neuro-moteur faussé. Cela peut aussi provenir d'occupations professionnelles pénibles et unilatérales. Chez beaucoup de travailleurs, les muscles, en contraction latente, sont raccourcis et les articulations s'immobilisant, raidies.

On remarquera que nous n'entrons même pas ici dans le domaine des insuffisances cardiaques et respiratoires. Ici encore, il y a beaucoup à réfléchir et c'est bien l'affaire du directeur et du médecin-gymnaste d'avoir à s'entendre pour en traiter.

On voit donc que le « degré de valorisation de l'exercice » ne dépend pas seulement de la question de s'exerciser, mais bien surtout de *comment* on s'exerce.

Il faut savoir ce que l'on fait et pourquoi on le fait !

Dans la grande majorité des « cas » on s'appliquera avant tout à rétablir le « jeu libre des articulations et des muscles » par des exercices spéciaux d'assouplissement, de relâchement et d'étirement.

EVITER CERTAINS EXERCICES

Exemple : Il est faux d'exécuter des séries d'étirements sans raison. Beaucoup n'en ont guère l'utilité et tous, dans le cas de la grande flexion avant, doivent se contenter si le nez arrive *près* des genoux. Il importe d'ailleurs de les exécuter avec ménagements en vue d'éviter de multiples accidents : ruptures musculaires et des attaches, fracture du coude, etc.

Il faut entraîner le cœur en le ménageant, soigner la respiration sans la brusquer, et éviter les exercices qui peuvent amener hernies, déviations et autres mécomptes.

S'exercer est juste, rationnel !

S'épuiser est totalement faux !

EXIGER UN EFFORT

Nous l'avons dit, dans le privé on doit reconnaître le vrai gymnaste à son allure, à son allant, à son caractère et à son esprit d'initiative.

En exigeant un effort jusqu'à la performance, nous formerons les caractères et rendrons confiance à bien des hésitants, des peureux, des craintifs.

Pour l'homme moyen, un gymnaste est synonyme d'homme exercé, rompu aux exercices physiques ; c'est également avoir du « caractère ».

Reconnaissons en passant et avec tristesse que, trop souvent, il n'en est nullement ainsi.

Il appartient aux directeurs d'agir pour rétablir l'équilibre rompu et justifier la tradition !

REPANDRE LA JOIE

Les jeunes voient la vie « en rose ».

Ce n'est pas le rôle du dirigeant-gymnaste de s'appliquer à les détromper trop vite, au contraire : il doit créer des optimistes.

Répandre la joie doit donc être le « leit-motif » du bon professeur.

Mais répandre la joie ne veut pas dire introduire deux ou trois jeux dans la leçon qui, pour le restant, sera ennuyeuse à faire pleurer.

Répandre la joie veut dire qu'en fin d'une leçon vivante, bien conçue et organisée, le gymnaste, content, ressent une joie intense et un puissant désir interne de se retrouver à la suivante. Celui qui n'a jamais senti la joie du mouvement ne connaît pas une des joies les plus pures.

LES ACTIVITES COMPLEMENTAIRES

Avez-vous remarqué l'effet déplorable que font sur le public ces gymnastes qui, lors d'une visite d'une piscine ou d'un terrain de jeux, s'y révèlent absolument inaptes ?

C'est triste et, à notre avis, c'est la marque d'une éducation faussée !

Le directeur-gymnaste doit savoir conseiller ses gymnastes et les diriger vers les organisations de plein air.

Par une bonne gymnastique, un jeune homme devient tout naturellement un athlète moyen. Qu'il sache prendre un départ, exécuter un saut et des lancers, cela ne peut que l'avantager. Par de multiples jeux de balles, nous devons apprendre nos gymnastes à devenir bien vite joueurs « d'équipe ».

Et quand les installations le permettent, nous devons exiger que tout gymnaste soit nageur.

Nous devons reconnaître que c'est la loi de l'évolution qui nous fait une obligation d'envisager ainsi notre rôle. Soyons assurés qu'en agissant ainsi, nous revenons à la bonne formule.

REGLER SON TRAVAIL

La société a ses obligations.

Voici une formule qui, croyons-nous, doit les satisfaire :

A chaque leçon, la culture physique de base, ensuite,

a) Dès septembre, réouverture des cours et préparation de la fête d'hiver et ainsi tous les « numéros » à exécuter lors des fêtes qui suivront au cours de l'année gymnique ;

b) Après la fête d'hiver, préparation des démonstrations d'été et du programme fédéral ;

c) Pendant les vacances scolaires et les vacances ouvrières, grande liberté et pratique des excursions et des activités de plein air ;

d) Donner de petites vacances en août-début septembre.

Retenez que le temps « passe vite » et ne vous laissez jamais dépasser par les événements. Prévenir vaut mieux que guérir.

DES CONSEILS POUR AIDER NOS MONITEURS

- 1) Dans le placement des élèves, s'il est bon d'adopter une règle une fois pour toutes, il est très intéressant, de temps à autre et pour des exercices qui le permettent, de leur demander le rassemblement selon
le poids,
la capacité respiratoire,
la hauteur sautée, etc.
- 2) S'il y a du soleil, le placer dans le dos des élèves.
- 3) Dans le travail en équipes, placer les petits et les faibles à portée du professeur, les autres sous la surveillance de moniteurs sachant aider.
- 4) Fixer le ou les endroits de rassemblements.
- 5) Dans les jeux, donner un nom aux groupes : communes, couleurs, etc.
- 6) Pour les petits, places et numéros tracés au sol.
- 7) Pour les courses, les jeux, les sautilllements, placer les élèves en cercle.
- 8) Dans les jeux, ne pas faire de trop grands cercles : cela crée la confusion et favorise l'indiscipline ; faire plutôt plusieurs cercles avec des moniteurs.
- 9) Pendant le travail par sections aux appareils : placer des aides expérimentés et exiger de l'ordre, de la promptitude et du silence.
- 10) Aux engins, dire comment on y va et comment on en revient.
- 11) Eviter les pertes de temps.

- 12) Le professeur doit toujours se trouver au bon endroit ; s'il est petit, qu'il monte sur une table, car il doit toujours avoir tout son monde sous les yeux.
- 13) Regarder de face, mais aussi de côté et de dos.
- 14) Passer dans les rangs, mais ne pas abuser car cela trouble les leçons.
- 15) Corriger, mais pas trop ; d'abord les fautes les plus grossières.
- 16) Regarder souvent les élèves le torse nu et par l'anatomie sur le vivant ' apprendre à bien les connaître ».
- 17) Si tu montres un exercice, attention au ridicule : mieux vaut se servir d'un bon gymnaste que de manquer une démonstration.
- 18) Si tu montres de l'intérieur du cercle, fais asseoir ton monde et pense que tout le monde ne te voit pas de la même façon.
- 19) Si tu n'es pas compris, tu peux recommencer en changeant le placement et tenir ainsi tous tes gymnastes sous ton regard.
- 20) Le professeur doit tout voir : ceux qui travaillent comme ceux qui ne le font pas.
- 21) Ne jamais se décourager, car éduquer c'est malheureusement répéter mille fois la même chose.
- 22) Commencer à l'heure et être présent à chaque leçon.
- 23) Faire la chasse aux trainards.
- 24) Savoir placer ses observations en ne froissant jamais personne. Une observation faite à l'intéressé « entre quatre z'yeux » est souvent préférable à une admonestation publique.
- 25) Les enfants aiment un directeur actif et énergique, qui commande.
- 26) Les enfants ne viennent pas au gymnase pour t'écouter causer, cela les embête.
- 27) Ta leçon sera préparée en laissant toutefois place au changement nécessaire (humeur de tes élèves, temps défavorable) ; l'improvisation est souvent la pincée de sel qui fait la bonne soupe.

- 28) Ne pas remettre à demain : les années passent vite.
- 29) Si cela ne vas pas : c'est de ta faute !
- 30) Les élèves imitent leur professeur : ils héritent de ses qualités et de ses défauts. Tu dois donc surveiller ta tenue et ta conduite.
- 31) Sois un ennemi de l'alcool et, si tu le peux, du tabac.
- 32) Avoir un miroir dans la salle : tout le monde y passera.
- 33) Pas de souliers dans la salle où l'on n'entre que pour travailler.
- 34) Vêtements propres et pantoufles en bon état.
- 35) Calculer le placement des appareils pour les utiliser au mieux et le plus rapidement possible.
- 36) Une place pour chaque chose, chaque chose à sa place.
- 37) Si tu veux conserver ton matériel en bon état, que ta salle ne ressemble pas à un jeu de quilles.
- 38) Chercher à embellir ta salle.
- 39) Insiste auprès de ton comité pour améliorer ton outillage, obtenir un terrain de jeux, des douches, etc.
- 40) Si tu te conduis en véritable éducateur-socialiste, tu trouveras bien toi-même d'autres « conseils » qui te mettront toujours sur le bon chemin.

Enfin,

Fais ton devoir, toujours, sans attendre de récompense autre que celle procurée par la satisfaction de répandre le bien !

J. DEVLIEGER.



COOP TYPO-LITHO
26, Place Saint-Lambert
LIÈGE - Téléphone 12348
