10) sauts;
11) éventuellement : applications; rondes, danses.

III) Exercices finals :
1) ex. calmants;
2) ex. respiratoires.

Le choix proposé ne signifie pas que le plan ci-dessus soit le seul bon, ni même le meilleur. Au fur et à mesure de ses recherches, le professeur en trouvera d'autres. Peut-il les expérimenter et les adopter ? Bien certainement, si ces plans sont établis rationnellement.

Afin de l'aider dans ses recherches, nous donnons ci-dessous divers exemples de plans qui répondent à cette condition.

1er exemple :

I) Mise en train, exercices d'activation générale (marche rapide, course, sautillements, changements rapides de positions ou jeux).

Au besoin, courts exercices d'ordre (ce besoin se fait souvent sentir à l'école primaire).

II) Corps de la leçon :

A. — Exercices des membres et du tronc.

Ex. rapides des bras.

Ex. lents des jambes.

Ex. du cou.

Ex. cinétiques du tronc dans les plans de profondeur (flexions et extensions av. et arr.), largeur (fl. lat.), horizontal (rotations) ou combinaisons.

Ex. rapides des jambes (balancement J., sautillements, etc.).

Ex. lents des bras.

(Cette partie A. peut éventuellement ne comporter qu'un ex. de bras, un ex. de jambes, un ex. combiné du tronc et un sautillement).

B. — Equilibre sur engin ou au sol (ou jeu d'équilibre).

Suspension.

Ex. du tronc (cinétique ou statique) :

1) des muscles dorsaux (y compris l'extension dorsale) ;
2) des muscles abdominaux;
3) dans le plan de largeur (fl. lat.) ;
4) dans le plan horizontal (rot.).

(Ces exercices peuvent parfois être supprimés.)

Sauts (libres et aux engins).

Ex. d'agilité (pouvant être supprimés).

Marches et courses.

(Un ou plusieurs jeux seront intercalés dans cette partie B. notamment une course de relais.)

III) Phase de retour au calme (marche lente sur la pointe des pieds, relâchement).

Des exercices correctifs, calmants de la circulation, de relâchement peuvent toujours être intercalés, si le besoin s'en fait sentir.

2me exemple :

I) Mise en train : activation de la circulation et de la respiration (course, jeu, relais).

II) Corps de la leçon :

A. — 1) mouvement des bras et des jambes;
2) flexion latérale du tronc;
3) rotation du tronc;
4) mouvements combinés du tronc;
5) ex. des jambes (sautillements) ;
6) mouvements pour les muscles extenseurs des bras;
7) mouvements pour les muscles abdominaux;
8) mouvements pour les muscles dorsaux;

9) mouvements latéraux alternatifs;
10) course ou jeu rapide.

B. — Exercices de 1 à 6 exécutés à l'espalier.
1) mouvements des bras et des jambes (ext. dorsale) ;
2) flexions latérales du tronc;
3) rotations du tronc;
4) mouvements combinés du tronc;
5) mouvements pour les muscles extenseurs des bras;
6) ex. des jambes (sautillements) ;
7) équilibres;
8) suspensions;
9) mouvements d'agilité;
10) relais;
11) sauts;
12) jeux.

(Les exercices de 1 à 5 peuvent être supprimés ou remplacer les exercices de la partie A.).

(Les exercices de 7 à 9 peuvent être exécutés en même temps, en sections.)

III) Retour au calme :

1 à 3) mouvements dérivatifs des bras, des jambes et du tronc (relâchement) ;

4) marche favorisant le retour à une activité fonctionnelle normale.

3me exemple :

I) Marche et activation générale.

II) A. — Assouplissement jambes, cou, bras, tronc;
Assouplissements passifs.

B. — Equilibres :
Ex. abdominaux et applications;

Ex. des jambes et applications;

Ex. dorsaux et applications (notamment l'extension dorsale);

Ex. des bras et applications;

Ex. latéraux et applications;

Marches et courses et applications (relais);

Sauts et applications (agilité).

III) Marche lente, relâchement musculaire, ex. respiratoires.

4me exemple :

I) a) Ex. d'ordre;
b) Activation générale.

II) A. — 1) ex. des bras;
2) ex. du tronc;
3) sautillements;
4) ex. dorsal;
5) jeu.

B. — 1) extension dorsale;
2) suspension;
3) appui;
4) ex. abdominal;
5) équilibre;
6) marche;
7) ex. latéral;
8) ex. d'agilité;
9) ex. dorsal;
10) sauts;
11) course.

III) Relâchement.

Un schéma ne peut être appliqué « ne varietur », il doit l'être dans son esprit.

6. — Dynamisme, cinétisme et exercices statiques :

Quand il fut question de l'atmosphère de la leçon (Principes généraux 2.), il a été dit : « Il n'y a pas de vie intense sans mouvement ». Le corollaire naturel de cette assertion commande au professeur de conduire sa leçon avec « *dynamisme* ». C'est lui d'abord, qui doit posséder cette qualité et qui doit pouvoir la transmettre à ses élèves. Le meilleur moyen à employer à cette fin est de faire pratiquer aux enfants une gymnastique « *cinétique* », où le mouvement a le pas sur l'attitude; elle répond aux besoins physiologiques et psychologiques des élèves. (Il ne faut donc pas confondre les qualificatifs « dynamique », avec force et énergie, et « cinétique », composé de mouvements).

Cependant, l'exercice statique garde toute sa valeur éducative, corrective et psychique et ne peut être abondonné. Il est fréquemment employé dans la gymnastique de maintien, car la contraction musculaire statique, qui peut même être prolongée, et la contraction lente, peuvent favoriser le raccourcissement de muscles, recherché pour certains groupes musculaires.

Un exercice cinétique comporte une attitude de départ, une ou plusieurs attitudes de passage (dans le mouvement) et une attitude finale qui *doivent être connues et correctes pour que le mouvement produise l'effet souhaité.* Il faut donc que ces *attitudes* soient enseignées. Les exercices *statiques* nécessaires à cet enseignement sont opposés aux besoins psychologique des enfants, mais ne peuvent être rejetés sous peine d'enlever à la gymnastique sa valeur éducative, formative et corrective. L'art du professeur consistera à introduire ces exercices statiques dans sa leçon bien dosée, sans faire perdre à celle-ci son atmosphère de vie et de joie.

Un procédé, qui peut donner d'excellents résultats, consiste à consacrer le premier tiers de la leçon à l'enseignement d'attitudes et d'exercices statiques. La suite de la leçon, active et vivante, est alors une véritable récompense pour l'effort consenti.

Généralement, le bon professeur commande des « arrêts » au cours des exercices cinétiques et en profite pour corriger

les attitudes. Souvent, l'exercice cinétique conduit à une attitude et permet d'atteindre la correction recherchée. Il comporte alors un mouvement balancé (en relâchement) suivi d'un élancement du segment en mouvement pour atteindre un point de correction dans une position qui sera plus ou moins maintenue.

7. — Correction :

Ce qui vaut la peine d'être fait, vaut la peine d'être bien fait. L'exercice mal exécuté n'aura pas l'effet souhaité; le résultat peut être diamétralement opposé à celui qui est désiré et le professeur, *qui ne veille pas à la correction d'exécution court le risque d'accentuer les défauts physiques* qu'il voulait combattre. Il vaudrait mieux dès lors que les élèves ne fissent pas de gymnastique.

Il convient donc *d'obtenir* (et il est dit à dessein « d'obtenir » et non « d'exiger ») des attitudes et des mouvements aussi corrects que possible, et cela depuis le plus jeune âge.

Cette correction sera obtenue par des moyens différents selon l'âge des élèves.

D'une manière générale, elle dépendra pour une large part, surtout au 1er degré, du choix de la position initiale.

L'enfant de 6 à 8 ans, s'il a déjà assez d'amour-propre pour avoir le désir de bien faire, n'a pas conscience de la région musculaire où un mouvement déterminé doit être localisé. *Il serait grotesque d'exiger de lui qu'attitudes et mouvements soient correctement calqués sur des formes gymnastiques classiques.* Mais, sans sortir du langage imagé adopté par le professeur, il sera dit à l'enfant qui « pend le linge à la corde » et qui ne s'allonge pas suffisamment : « qu'il n'atteint pas la corde », « qu'elle se trouve plus haut » ? Progressivement, au 2me degré, puis au 3me degré, l'exercice *se rapprochera de plus en plus de formes analytitiques correctes.*

Il ne faut jamais oublier que la *correction* d'exécution des exercices est le *résultat d'une éducation* physique *graduée* et *progressive*. Pour obtenir cette correction, il faudra en outre *exiger* de *l'attention* et de la *volonté*.

8. — Rythme respiratoire :

L'enfant normal sentira lui-même comment adapter le rythme respiratoire à la plupart des exercices. Il faut éviter à tout prix *l'exécution d'exercices qui entravent le libre jeu respiratoire,* qui fixent les muscles inspirateurs et qui, par leur rythme artificiel, provoquent l'apnée, facteur défavorable à la circulation et à l'oxygénation du sang dans les poumons.

La respiration ne sera jamais, ni arrêtée, ni entravée.

Le professeur surveillera la respiration avec le plus grand soin et fera inspirer par le nez.

9. — Fatigue :

Lassitude, courbature, fatigue sont trois degrés croissants d'un phénomène physiologique d'ordre général : l'intoxication. Ils s'accompagnent d'une diminution de la capacité de travail et d'une sensation de malaise.

S'il convient d'atteindre, à la suite d'un ou d'une série d'exercices, une légère fatigue nettement localisée, il ne faut pas, qu'en fin de leçon, les élèves ressentent une lassitude correspondant à un besoin de repos, qui ne nuit pas à la santé, *mais est peu compatible avec le travail scolaire qui sera demandé à la leçon suivante,* ni, moins encore, une fatigue générale, dangereuse si elle se prolonge ou se répète. Le professeur averti de ces faits saura que sa leçon était trop difficile ou trop intense.

10. — Fin de leçon :

La leçon étant terminée, le professeur remerciera ses élèves, qui, à leur tour, pourront exprimer leur satisfaction.

11. — Equipement :

Les élèves doivent disposer : de chaussures légères, à semelles de caoutchouc, sans talons, et d'une culotte de gymnastique (un costume pour les filles).

12. — Local :

Les leçons seront données de préférence en plein air, chaque fois que l'organisation et la vie de l'école le permettent.

Quand la salle de gymnastique est voisine de la cour de récréation et que les conditions atmosphériques sont favorables, les exercices nécessitant l'emploi d'engins se feront dans la salle, les autres exercices, dans la cour.

Le professeur et la direction de l'école veilleront à la *propreté absolue* de la salle et à sa *bonne ventilation*.

Pour les leçons au premier degré, il est conseillé de placer les engins avant la leçon.

13. — Professeur :

Il doit être un exemple constant pour ses élèves. Il doit revêtir avant le début de la leçon une tenue convenant à son travail. Il possédera un sifflet et habituera ses élèves à interpréter le coup de sifflet comme le signal de l'arrêt complet des activités. Pendant le travail, il se placera de façon à voir tous ses élèves. Il veillera au déplacement prudent et rapide des engins. *La salle sera toujours en ordre;* après le travail, le professeur y jettera un dernier coup d'œil.

Il stimulera et encouragera ses élèves, surtout les moins doués. Il appellera l'attention des enfants pour observer le bon travail.

14. — Gymnastique pour filles :

Alors que la gymnastique des jeunes gens est faite de précision, de maîtrise et d'énergie, les exercices pour les filles doivent former des femmes saines et d'une robustesse réelle tout en affinant leur grâce naturelle et toute féminine.

En général, les petites filles sont bien plus fines, plus adroites, de compréhension plus rapide que les petits garçons.

Jusqu'à l'âge de 9 ans environ, la gymnastique, à peu

d'exceptions près, pourra être identique pour les deux sexes et même pratiquée en commun.

A partir de l'âge de 10 ans environ, on commence à noter une certaine différence dans la façon d'exécuter les exercices. Les filles marquent nettement plus de précision dans la forme et plus de sentiment dans le geste effectué. Elles commencent à marquer moins de hardiesse que les garçons, surtout dans les suspensions et les sauts. Elles exécutent les équilibres avec plus d'attention et de précision. Elles s'intéressent aux rondes, aux rondes avec chant, aux pas de danse.

La gymnastique pour fillettes de 10 à 12 ans doit accorder *plus d'importance au rythme, à la grâce des attitudes et des gestes.* Elle doit cependant conserver la *véritable allure de la gymnastique, formative, éducative et corrective.* Un écueil à éviter est son orientation *dans le sens exclusif de la callisthénie, de « l'eurythmique » ou de la « rythmique », de la danse, du ballet.*

La majorité des exercices prévus pour les garçons conviennent aux fillettes de 10 à 12 ans. C'est la *forme* de l'exercice qui varie surtout. Les gestes féminins ont un cachet tout particulier de souplesse, de liaison entre eux et d'association naturelle de divers mouvements articulaires, d'arrondi des mouvements, de grâce et surtout de rythme, tellement caractéristique que parfois l'exécution d'un même exercice par une fille et par un garçon pourra donner l'impression de deux exercices différents.

L'accompagnement musical peut parfaire l'éducation du rythme mais ne sera envisagé *que lorsque les exercices seront exécutés correctement.*

En ce qui concerne les exercices aux appareils (suspensions, sauts, applications), la préférence sera donnée aux mouvements qui s'exécutent avec élan. On évitera ainsi le plus possible le travail en force; par contre, une attention spéciale sera prêtée aux équilibres, marches variées, sautillements, pas de danse. On ne fera exécuter aucun étirement passif.

Aux fillettes en période prépubertaire, il importera surtout de procurer du mouvement, mais *sans fatigue,* ni complications motrices.

De 11 à 12 ans, on attachera une attention particulière aux exercices abdominaux, nombreux, mais jamais exécuter « en force ».

15. — Gymnastique de maintien :

Cette gymnastique s'adresse aux enfants ayant de légères déformations ou un mauvais maintien. Cela étant généralement la conséquence de ceci. D'autres élèves ont des déviations prononcées. Tous ces cas seront désignés par le médecin scolaire ou par le médecin traitant et ne peuvent être soignés qu'au moyen d'exercices spéciaux.

Cependant, des exercices correctifs et de maintien, utiles à tous les enfants *doivent être introduits dans chaque leçon de gymnastique.* Le professeur choisira notamment des exercices permettant de corriger l'affaissement, trop fréquent, de la voûte plantaire.

16. — Les jeux :

Il s'agit ici des jeux inclus dans la leçon de gymnastique.

Ils sont l'agrément de la leçon et le complément indispensable de la gymnastique.

Ils doivent être une vraie détente. La joie créée rejaillira sur toute la leçon.

Ils seront adaptés à l'âge des enfants, variés et répondant à des buts différents (jeux avec ou sans engins : d'attention, de course, de relais, d'adresse, de force, de sauts, d'équilibre, etc...).

Ils seront très appréciés si le professeur s'y intéresse ou y participe.

Le professeur devra enseigner clairement les règles *simples* du jeu et surtout veiller au *respect de ces règles.*

Les jeux ne peuvent se substituer à la leçon.

Le jeu peut être considéré comme une *manifestation instinctive propre à tous les âges* et répondant à une exigence fondamentale de toute vie normale.

Les jeux mettent en action des qualités physiques, intel-

lectuelles, morales et sociales variées, utilisables dans la vie, tout en procurant de la joie et de la distraction. Ainsi ils peuvent devenir un agent éducatif des plus importants.

Ils constituent *la base de l'éducation des tout petits,* se transforment en suivant progressivement l'évolution physique et mentale de l'enfant pour réapparaître de façon prépondérante dans l'activité de l'adulte sous forme de jeux sportifs. Pédagogiquement, ils *sont indispensables.*

Pour l'éducateur ils constituent un moyen précieux de pénétration de l'âme, du tempérament et du caractère des élèves.

La valeur éducative du jeu dépend :

— de son adaptation stricte à la personnalité des élèves;

— de la façon dont il se joue, ce qui découle de la manière suivant laquelle il a été enseigné et est dirigé;

— du degré d'initiative dont les élèves ont disposé pour décider de son choix;

— de sa réglementation qui doit être simple, facile à comprendre tout en possédant des exigences rigoureuses quant à la loyauté, la discipline, l'esprit de camaraderie;

— du nombre des élèves intéressés.

La valeur moralisatrice du jeu dépend de la morale que le professeur aura soin d'y introduire lors de son enseignement et surtout d'y maintenir pendant sa pratique.

Le jeu n'est pas toute la leçon de gymnastique. Il ne peut occuper qu'une petite partie du temps réservé à la leçon systématique.

Il convient cependant qu'il soit pratiqué pendant une durée suffisante pour permettre *une conclusion,* sous peine de ne pas atteindre toute sa valeur éducative. Il ne faut donc utiliser que des jeux de courte durée, se terminant naturellement dans les limites restreintes du temps que l'on peut y consacrer dans la conduite régulière de la leçon.

Il importe que les élèves apprennent au moins une dizaine de jeux dans chacun des degrés scolaires.

17. — Rondes et danses populaires :

Elles peuvent remplacer utilement un jeu dans la leçon. Elle permettent d'améliorer l'aisance et l'élégance de l'attitude et du mouvement, en général, et de la démarche, en particulier.

Elles rendront la leçon plus attrayante et sont un exercice d'animation ou un dérivatif psychologique de choix.

Elles plaisent aux *filles* et peuvent faire la joie des *garçons*.

Le succès sera augmenté si elles sont accompagnées de chant, piano, flûte, violon, accordéon, etc...

La leçon comportera parfois l'étude préparatoire d'un mouvement ou d'un pas.

La formation de groupes mixtes est spécialement recommandée (écoles voisines, préparation de fêtes scolaires et autres occasions).

18. — Jeux sportifs :

Ces jeux s'adressent surtout aux élèves du 3me degré. Le but visé n'est pas la performance, mais on doit procéder à *l'enseignement de certains mouvements et gestes sportifs*. Cet enseignement pourra parfois se faire en partie au gymnase. Il devra se faire surtout à la plaine des jeux, au bassin de natation et sur tout autre terrain qui convient.

A l'école, les jeux sportifs ne sont pas un but mais un *moyen* merveilleux *d'éducation* qui permet en outre *d'améliorer la santé* et de *parfaire la formation physique* de l'adolescent. A l'école, aller vite, et surtout plus vite que son voisin, n'est qu'accessoire. Si l'on apprend à courir, c'est parce qu'il est bon de courir, pour autant que les excès soient évités. Mais n'est-il pas logique d'apprendre à bien courir au lieu de courir mal. Grâce à une bonne technique, la vitesse augmentera sans que l'on accroisse la dépense d'énergie. L'entraînement à la course et l'étude des gestes sportifs afférents ont précisément pour but, à l'école, d'ap-

prendre à courir de manière utile et efficiente sans jamais commettre d'*excès, toujours nuisibles à la santé.*

Au point de vue de l'éducation morale et de la formation du caractère, l'éducation solidariste est favorisée par la pratique des jeux d'équipes comme d'ailleurs par le travail au gymnase en équipes ou avec aides. Pour éviter les déformations à craindre de cette éducation solidariste telles des oppositions naissantes puis croissantes qui pourraient exister entre les équipes, il suffit de varier régulièrement et systématiquement la formation de celles-ci. Il y a intérêt à amener les élèves *à participer à tous les jeux;* cependant, quand divers jeux sont organisés simultanément, il convient de laisser choisir les élèves selon leurs préférences, respectant ainsi leur personnalité, tout en évitant néanmoins *l'écueil de la spécialisation absolue.* A l'âge scolaire, certains jeux sportifs ou spécialités athlétiques provoquent des déformations caractéristiques si les enfants s'y livrent de manière exclusive. Ce danger sera écarté si l'élève pratique régulièrement une gymnastique rationnelle et divers jeux sportifs complémentaires ou compensatoires.

« Jeux à caractère sportif » fait penser à « sports » et, par conséquence naturelle, à « compétitions ». L'éducateur croit généralement devoir être adversaire des compétitions, surtout en matière d'éducation physique. Cependant, il ne refuse pas d'y recourir quand il s'agit d'orthographe ou de calcul. Son aversion n'est pas sans fondement, si l'on compare par exemple la sensation de bien-être éprouvée par les élèves après un « cross-*promenade* » à travers champs et forêts, et le piteux état de certains adolescents après une *compétition* de « cross-country ». Mais on rejette ainsi trop rapidement un facteur puissant *d'émulation.* Il faut en effet retenir qu'en éducation physique, comme en tout autre secteur de l'Education, *l'effort* est un élément essentiel de progrès et de développement. La compétition demande cet effort et contribue ainsi heureusement au développement des élèves. L'art de l'éducateur sera de rester dans une *juste mesure,* afin de bénéficier des valeurs positives de la compétition tout en évitant ses inconvénients, qui peuvent être graves, car *la nature généreuse de l'enfant l'amène rapidement à faire des efforts excessifs.*

19. — Vie au grand air :

Cette vie au grand air est indispensable aux enfants des villes. A cet effet, il faut :

— prévoir une séance de jeux en plein air (plaine de jeux) tous les 15 jours; (jeux *organisés)*. Ne pas permettre aux enfants de jouer en costume ou robe de ville) ;

— organiser des excursions en forêt et à la campagne;

— prévoir des séjours dans des centres de jeunesse;

— organiser en fin d'étude des voyages agréables et peu coûteux en utilisant les Auberges de Jeunesse ou un camp en pleine nature; (il va de soi que le voyage avec séjour à l'hôtel a son importance dans un plan rationnel d'éducation, mais ce cas sort du cadre particulier du présent chapitre) ;

— engager les élèves à faire partie d'un mouvement de jeunesse qui les conduira au grand air le plus souvent possible;

— faire une large publicité aux troupes de scouts.

Méthodologie de la leçon de gymnastique formative - éducative.

1er degré : 1re année :

Les exercices de gymnastique doivent provoquer une détente joyeuse tout en façonnant le petit corps des enfants et en favorisant un maintien correct favorable à leur développement.

Le professeur doit s'inspirer de l'imagination propre aux enfants, de leur pouvoir de combinaison, de leur instinct d'imitation et du plaisir de se mouvoir. Le besoin instinctif d'exercices et la joie de se sentir un créateur dans le monde enchanteur de l'imagination sont les mobiles principaux de leurs actes.

Les leçons seront des contes-exercices ou des leçons composées d'exercices à formes imagées. Ces dernières sont semblables aux précédentes dans leurs éléments, mais n'ont pas ce fil conducteur que constitue le conte. Il n'y a pas de liaison directe entre les groupes d'exercices qui se succèdent dans la leçon, mais un exercice peut suggérer aux enfants les exercices qui suivront. L'ordre de succession des exercices tient compte des conditions du local et des engins. Mais ce qui importe surtout sera la variété des contrastes durant la leçon, ce qu'on obtiendra par les alternances :

— d'exercices sur place, puis en se déplaçant;
— de courts repos, puis d'activité;
— d'exercices avec bruit, puis en silence;
— de sérieux, puis de joie, etc...

Ces leçons sont semblables à celles convenant aux enfants des jardins d'enfants. La psychologie de l'enfant n'a pas changé brusquement parce qu'il a commencé à fréquenter l'école primaire. L'enseignement est basé sur l'imitation.

Dans la gymnastique enfantine, la forme d'exécution ne

doit jamais dominer. Plus les enfants sont jeunes et plus l'esprit de jeu doit percer dans leurs mouvements. Le désir d'obtenir des effets correcteurs et localisants sont ici d'importance très secondaire, mais il faut obtenir des effets généralisés qui aident le développement physique dans son ensemble. La correction recherchée résidera surtout dans l'obéissance immédiate et dans l'imitation aussi parfaite que possible de l'image proposée. Ainsi la gymnastique aura une influence « disciplinante » précieuse. La leçon-conte sera en outre un moyen d'expression du sentiment, des idées et de la volonté de l'enfant qui traduira en actions le conte *raconté en classe*, la scène *vécue*. Ainsi la leçon de gymnastique répondra non seulement au besoin de détente et de mouvement de l'enfant mais sera une forme d'enseignement intuitif.

TANT POUR LES LEÇONS-CONTES (CONTES-EXERCICES) QUE POUR LES EXERCICES RACONTES (DONT IL EST QUESTION CI-DESSOUS), IL EXISTE UNE TENDANCE A DONNER AU RECIT UNE IMPORTANCE CAPITALE EN LUI ACCORDANT LA MAJEURE PARTIE DE LA LEÇON : *LE BUT DE CELLE-CI DOIT ETRE ET RESTER L'EXECUTION DES MOUVEMENTS PAR LES ENFANTS.*

SOYONS ATTENTIFS A EVITER CET ECUEIL !

La majorité des leçons seront composées d'exercices à formes imagées (sans fil conducteur). Le conte-exercice ne sera choisi qu'occasionnellement.

1er degré : 2me année :

La gymnastique enfantine doit présenter une progression régulière, tant au point de vue du commandement qu'au point de vue de l'exigence dans la précision du mouvement, en rapport avec le développement des enfants.

Les leçons seront composées suivant les principes généraux pour l'établissement d'une leçon de gymnastique, c'est-à-dire en adoptant un plan, justifié au point de vue physiologique et éducatif. Elles comprendront toujours des exercices de maintien.

La gymnastique reste fidèle aux formes imagées et l'imitation reste le facteur principal d'enseignement.

Les conseils donnés pour la première année restent valables.

Le professeur peut éventuellement donner un conte-exercice.

En fin d'année, il peut introduire quelques termes de la gymnastique dans ses commandements, voire commander l'un ou l'autre exercice « comme aux grands élèves », « comme aux gymnastes ».

IIme degré :

Il faut conserver à l'exercice son caractère cinétique.

On enseignera cependant quelques rares attitudes simples, nécessaires à la bonne exécution des mouvements. Cet enseignement prendra peu de temps et peut suivre immédiatement la mise en train.

Le rythme peut devenir plus rapide.

Répétons pour cet âge, que la psychologie de l'enfant n'a pas changé brutalement le jour de son entrée en 3me année. C'est pourquoi le professeur introduira dans chaque leçon au moins quatre jeux ou exercices sous forme de jeux.

Le professeur emploiera de plus en plus fréquemment les engins aux fins auxquelles ceux-ci sont destinés. Il devra donc apprendre aux élèves à les manipuler afin d'éviter des accidents, des pertes de temps et des détériorations d'appareils.

IIIme degré :

Le professeur exigera de plus en plus de correction, surtout en 6me année.

Il s'occupera au cours de sa leçon de l'étude d'attitudes classiques favorables à un bon maintien et en rapport avec la force des élèves et les exercices cinétiques qu'il veut faire exécuter.

Il est rappelé que la correction dans l'exécution des exercices est un but à atteindre. Mais il ne faut pas que sa recherche abusive, *surtout par le temps à y consacrer,* nuise à l'entrain, à la joie et au dynamisme de la leçon.

La leçon comprendra toujours un ou plusieurs jeux.

Le professeur veillera à obtenir plus de rapidité dans le déplacement des engins et des élèves eux-mêmes.

Le rythme d'exécution de certains exercices pourra être accéléré.

Choix des exercices.

S'il fallait donner une nomenclature des exercices que les enfants doivent ou peuvent exécuter, un volume de plusieurs centaines de pages suffirait à peine. Il existe d'ailleurs d'excellents livres dans lesquels les professeurs trouveront un choix très varié d'exercices. Mais quoique puisant dans un même manuel, les professeurs peuvent donner à leur enseignement des allures absolument différentes. C'est pour cela qu'il importait avant tout de donner des indications nettes concernant la méthode à suivre, le caractère et l'atmosphère des leçons et enfin la manière de composer un exercice.

Les exercices indiqués ci-dessous doivent être considérés comme le minimum à réaliser dans le degré pour lequel ils sont choisis.

1er degré :

Relisez le paragraphe 5 des « Principes généraux », et les principes de méthodologie du 1er degré.

Positions fondamentales et dérivées.

A. *Avec point d'appui sur les membres inférieurs.*

— st. dr. debout.

— st. éc.

La gymnastique des tout petits utilise d'autres positions fondamentales et dérivées, notamment diverses positions de jambes; elles seront réalisées par imitation mais ne seront pas l'objet d'un enseignement systématique.

Famille des exercices d'ordre, d'attention et d'animation.

Ces « exercices d'ordre » ne sont pas faits pour amuser les enfants. Un strict minimum est cependant utile à l'éta-

blissement d'une bonne discipline scolaire et les enfants seront fiers de former « un beau rang », « comme les grands ». Ils captent l'attention et les exercices d'animation créent l'ambiance dès le début de la leçon. Ces exercices d'animation varient selon l'âge, le sexe, la température ou le moment de la journée. Ils comprennent des marches, des petites courses, des jeux de durée réduite, etc...

Exercices de formation :

Dès l'âge de 6 ans, les enfants peuvent apprendre :
à distinguer un rang d'une file;
ils peuvent se numéroter par 2, 3, 4...;
ils peuvent s'aligner (en avant, latéralement, à 1 bras, à 2 bras de distance).

Exercices d'évolution :

Ils peuvent faire des déplacements de 1, 2 ou 3 pas en avant, en arrière, latéralement.

Pour les conversions (¼ et ½ tour à gauche et à droite) les élèves feront un petit saut sur place.

Marches par rangs de 2 et de 3.

Famille des exercices des bras.

A influence dorsale prédominante :

Bs. lat.
Bs. lat., Ms. supin.
Ms. Es.

Famille des exercices des jambes.

(Voir positions fondamentales et dérivées.)

Js. cr./st. ass. sur Tals. — redr. (sans l'aide des Ms.).
st. ass., Js. tend., app. Ms. arr. /mvt. Js. de la brasse.
stil. st. éc., él. Bs. lat. ht., bat. Ms (2 temps) stil. du polichinelle.
stil. st. av., bat. Ms. av. et arr. (2 temps).

Exercices correctifs de l'attitude de la colonne vertébrale.

A. — *Redressement de la région dorsale supérieure.*

1) Exercices préparatoires.

c. dors. / rouler en c. lat. alt. g.; dr.

st. ass. Js. cr., Bs. lat. — gd. fl. Tr. av., Ms. av. sur sol (le plus loin possible) / redr. correct en déroulant.

2) Extension dorsale.

c. dors., Bs. lat. / soulèv. D., app. siège, T., Ms. — él. Ms. 10 cm. au-dessus du sol.

B. — *Redressement de la région lombaire.*

c. dors., Bs. Cps. / él. Js. toucher sol au-dessus T.

Famille des exercices de suspension.

Les enfants de 6 à 8 ans lâchent l'engin aussi aisément qu'ils le tiennent. La prudence commande donc de faire exécuter toutes les suspensions complètes proposées aussi bas que possible.

A. — Suspensions correctives et préparatoires.

1) Suspensions avec point d'appui complémentaire.

bom. (ht. Poitr.) :

— pr. différentes.

— susp. av. — Ps. éc. / lâcher alt. Ms.

— susp. av. / él. alt. Gx. (Js.).

— susp. av. / fl. Bs. (3 fois).

2) suspensions correctives complètes.

esp. — susp. dors./ bal. lat. Js.

bom. éch. horiz. — bal. lat. Js.

B. — Suspensions d'application.

1) Déplacements.

bom. (ht. Poitr.) — susp. av. / déplac. lat. (forme de jeux : tic tac) ;

bom. (ht. Poitr.) — susp. transv. Gx. accrochés / déplac. arr. (av.) en laissant glisser les Gx.

éch. obl. — montées libres.

éch. vert. — montées libres.

2 cordes — « passe-rivière ».

2) Rétablissements (préparatoires).

bom. (ht. Abd.) — app. Abd., Ms. supin / culb. av.

2 cordes — pos. accr. / culb. arr.

C. — Cadre.

ass. 2me éch. — Gx. accrochés / se laisser aller en arr. lâcher alt. Ms.

ass. 3me éch. / serp. vert. desc., Js. av.

ass. 3me éch. / serp. obl. desc., Js. av. (en vrille autour d'1 montant).

Famille des exercices d'équilibre.

I. — Appui sur les membres inférieurs.

1) sur le sol.

ex. d'éq. avec appui sur les 2 Ps.

formes jouées sur 1 P.

él. alt. Gx.

2) sur engins.

bc. ou bom. (3) — déplac. av. arr.

bc. obl., (ht Hs.) — monter et desc. sur la tablette du bc.

Double appui.

1) sur le sol.

formes jouées des ex. abd.

sol, ligne à la craie — app. Ps. et Ms. / m. av.

2) sur engins.
tablette du bc. obl. (ht. Hs.) — app. Ps. et Ms. / m. av. arr., asc., desc.

Famille des exercices d'appui.

app. sur les Ms. et les Ps. (voir abd.).
app. Ms. au sol / ruades.

Famille des exercices dorsaux.

bc. — st. ass. calif., Js. fl. Tr. vert. / rot. Ms. supin. — Ms. Es.
bc. — st. ass. calif., Js. fl. / incl. Tr. av. (30°) Ms. Es.
bc. — st. ass. calif., Js. tend., Tr. vert., Ms. Hs. / ext. Bs. lat.
st. Gx. ass. sur Tals., Bs. lat. / incl. Tr. av. (30°).

Familles des exercices abdominaux.

A) *Exercices nécessitant une fixation supérieure.*

esp. — c. dors., Ms. fixées / fl. Gx. sur Abd. — ext. Js. vert.
esp. — ½ susp. dors. / él. alt. Gx.

B) *Exercices nécessitant une fixation inférieure.*

esp. — st. ass., Js. fl., Ps. fixés / c. dors., Bs. lat. — se redresser.
st. Gx. éc., Ms. Hs. / légère incl. arr.
st. accr., Ms. sol. / sauter en ch. fac. et revenir.
bc. — st. ass. calif., Ms. derrière siège / él. Gx. jts., Ps. à 2 cm au-dessus du bc.

Famille des exercices dits « latéraux ».

st. ass. calif., Ms. Hs. / fl. lat. Tr. — rot. Tr.

Marches et courses.

Le programme relatif à cette famille d'exercices variés à l'infini sera étudié minutieusement dès le 1er degré. A titre indicatif voici quelques exemples de marches.

m. en frappant du P. à chaque pas, à un pas déterminé (3me — 5me) ;

m. en frappant des Ms. à chaque pas, à un pas déterminé (3me — 5me) ; etc...

combinaison de ces m.;

m. à pas feutrés et combinaisons avec les m. précédentes;

m. allongée — (à pas de géant) ;

m. sur pte. Ps.

m. avec él. G. à chaque pas.

m. avec pose pte. P. et rabattement du Tal.

m. à cloche-pied (G. libre fl.).

galop latéral.

pas de course cadensé (20 à 30").

Toutes ces évolutions s'exécuteront, les enfants placés sur une ou deux files Bs. libres; les enfants se donnant la M. deux à deux — certaines marches se feront en cercle, en serpentant, en spirale, etc...

Famille des exercices de sauts.

A) Sauts à trajectoire libre.

1) Préparatoires.

petits bonds succ. sur pl. — en av. — en arr. — lat. bc., plt., esp. — st. él. / s. en prof., ch. sur 1 P. — sur 2 Ps.

2) Appliqués.

s. à la corde.

s. sur plt. (30 cm.).

s. de fac. en ht. (45 cm.).

B) Sauts à trajectoire modifiée.

Point d'appui au début de la trajectoire.

a) avec éc. Js.

plt. (3 segm.) — st. deb., Ms. app. extrémité plt. / desc. par s. avec éc. Js.

b) Js. jtes.

plt. (4 segm.) — s. en st. Gx. avec app. Ms.

plt. (4 segm.) — s. en st. ass. avec app. Ms. et chgt. direc. (180°).

2) Point d'appui en fin de trajectoire.

a) app. Ms. en av.

s. de lièvre variés.

b) app. D.

tapis. — tous les cumulets avec app. Ms. sans poser la T.

plt. (2 segm.) — st. deb. sur plt. / cumulet, Js. tend.

plt. (2 segm.) — s. roulé.

c) app. Ms. arr.

plt. (4 segm.) — st. ass., app. Ms. arr. / s. en prof.

Pour le choix de manuels, voir bibliographie ci-dessous.

Remarques :

Le professeur fera preuve d'imagination, notamment dans le choix des termes indiquant la manière d'exécuter le travail.

L'enfant comprendra la différence qu'il y a entre : être droit comme un piquet, et secouer librement bras et jambes, car « le vent fait voler les rideaux »; « être couché comme une statue de marbre », et « se coucher dans un bois et écouter souffler le vent ».

Le même exercice peut être présenté différemment, selon les nécessités du récit ou afin de modifier le travail de certains groupes musculaires. Pour obtenir une flexion des jambes, les élèves peuvent : « se tenir comme un arbrisseau — cueillir des fraises — ramasser une pierre au fond de l'eau — se tremper dans l'eau en se baignant », etc...

Une série d'exercices peuvent être exécutés en conservant une certaine suite aux images évoquées.

« Le vent souffle et fait trembler les branches » (les élèves sont assis, jambes croisées, les bras (branches) latéralement, sont secoués. — « La pluie tombe » tapotement des doigts sur le sol, suivis d'élévations rythmées des bras). « Un arc en ciel apparaît dans le ciel » (élévation latérale des bras et les arrondir au-dessus de la tête).

Autre exemple. En couché facial, avec appui des coudes au sol : « Jouer à l'avion ». — « Mettre les hélices en marche » (redressement du tronc, roulement des mains, l'une par-dessus l'autre et battement des pieds). — « L'avion s'élève » (redresser le tronc en étendant les bras latéralement). « L'avion vole, à gauche, à droite » (les bras — ailes — penchent latéralement). « L'avion atterrit » (retour à la position couchée, coudes au sol).

Deuxième degré (revoir 1er degré).

De nombreux exercices, à forme imagée, seront choisis dans la gymnastique enfantine. Les autres exercices seront composés de manière à forger une gymnastique cinétique faite de *mouvements simples évitant les combinaisons compliquées.*

Les stations et positions initiales simples seront enseignées au fur et à mesure des besoins des mouvements simples à faire exécuter.

La difficulté d'exécution d'un exercice (attitudes et mouvements) *n'ajoutera rien* au caractère joyeux et vivant de la leçon ni aux bienfaits qu'on doit en attendre au point de vue du développement et de la santé de l'enfant.

Positions fondamentales et dérivées.

A. — *Avec point d'appui sur les membres inférieurs.*

1) Station debout et dérivées.
Ps. jts.
prise de la st. éc. par un saut et en 1 temps par déplac.
P. g.; P. dr.
st. av.
st. obl. av.
pose st. av., lat., obl., arr.

2) Station à genoux et dérivées.
st. Gx. éc., Ps. jts.
st. Gx. jts.
st. Gx. ass.

3) Station assise et dérivées.
st. ass., Js. fl. cr.

C. — *Avec point d'appui sur les membres supérieurs.*

1) suspension (voir famille des suspensions).
2) Appui (voir famille des appuis).

D. — *Avec point d'appui combiné.*

1) Suspensions aux mains (voir famille des suspensions).
2) Appui sur les mains (voir famille des exercices du tronc et des équilibres utilisant le double appui).
st. Gx., app. Ms.

Famille des exercices d'ordre, d'attention et d'animation.

Exercices de formation :

Rassemblements et déploiements.
Numérotage par 2-3-4.
Alignement à 1 coude de distance.

Exercices d'évolution :

Déplacements : 2 — 3 pas en avant — en arrière — latéralement.

Changement de direction : ¼ et ½ tour en décomposant (2 tps).

Combinaison de deux éléments simples.

Exemple : fr. g.; 1 p. av.

1 p. av.; 1 p. g.

Marches par rangs de 2 — 3 et 4.

Famille des exercices des bras.

Les attitudes et mouvements des membres supérieurs exigent la fixation du point d'appui sur les bras eux-mêmes ou sur le tronc.

Subdivisions.

Abstraction faite du travail des membres supérieurs lorsqu'ils servent de point d'appui (voir famille des suspensions et des appuis), les exercices des bras comportent en outre :

A. — Ceux dont l'influence prédominante s'exerce sur la musculature dorsale;

B. — Ceux dont le but principal est l'assouplissement musculaire et articulaire des bras et de la ceinture scapulaire.

A) Exercices de bras à influence dorsale prédominante.

1) Attitudes.

Ms. Hs.

Ms. Cls.

Ms. T.

2) Mouvements.

st. ass. Js. cr., Ms. Cls. / étir. cad. Cdes arr.

B) Exercices d'assouplissement.

Ils comportent : des élévations, des extensions, des rotations, des oscillations, des circumductions.

Ils s'exécutent sous des formes : simples ou combinées, symétriques ou asymétriques, avec ou sans caractère balistique.

Ce petit acquis suffira pour composer de multiples exercices-mouvements.

Exemples — bal. Bs. av. arr.

bal. Bs. av.; bas; lat; bas; av.

st. / st. éc. à g., Ms. Cls. et retour st.; st. éc. à dr., Ms. Cls.

Ps. jts., Ms. Cls. / st. éc. et g., éc. Bs. lat. et retour; id. à dr.

st. ass., Js. éc., Bs. lat. / 2 tapotements Ms. sur sol; Ms. T. (par deh.); Bs. lat.

Famille des exercices des jambes.

A. pr. répétées de st. av. et de st. obl. av. avec déplacement (éventuellement marche).

B. 1) él. sur pte Ps, ½ fl. et gd. fl. Js.

2) c. dors. et c. fac./mvts. Js. de la brasse.

C. stil. du polichinelle (4 temps).

Ms. Hs. / stil. st. av. (4 temps).

Exercices correctifs de l'attitude de la colonne vertébrale.

A. Redressement de la région dorsale supérieure.

1) Exercices préparatoires.

st. ass. Js. cr., Ms. Cls. / étir. cad. Cdes arr.

2) Extension dorsale.

c. dors. / soulèv. D. app. siège et T., Bs. lat. — Ms. Hs., Es.

bom. ou (:) — c. dors. app. N. / soulèv. D., Bs. lat.

B. Redressement de la région lombaire.
st. ass., Js. tend., Bs lat. / gd. fl. Tr. av., toucher pte. Ps.

Famille des exercices de suspension.

Les suspensions nécessitant l'emploi d'engins seront présentées sous forme de jeux et d'applications.

A. *Suspensions correctives et préparatoires.*

S'adressent principalement au développement des groupes musculaires spinaux et interscapulaires, des bras et des mains.

1) Suspensions avec point d'appui complémentaire.
bom. (ht. Poitr.) — susp. av. /
a) fl. Bs. avec mvts. comb. de la T.
b) Ps. éc. / rot. Tr. en lâchant alt. Ms.
(::) en cercle — susp. aux Es., aux Poignets, bâton / ex. du 1er degré.
bom. (ht. T.) — susp. transv. / déplac. arr.
a) en glissant Ps.
b) en déplaçant Ps.

2) Suspensions complètes correctives.
éch. horiz. — pr. lat. / déplac. av. avec bal. lat.
bom., éch. horiz. (1 montant) — susp. pron. / déplac. lat. avec bal.
— éch. obl. — susp. pron. / desc. par l'arr., pr. à 1 montant et 1 éch.
— bom., éch. horiz. — sauter en susp. fl.

B. *Suspensions d'application.*

Leur but principal est de préparer et de réaliser les exercices utilitaires indispensables, tout en réduisant le plus possible les influences déformantes qu'ils peuvent avoir.

1) Déplacements.
— bom. (ht. Poitr.) — susp. av. Bs. tend. / déplac. lat.

— bom. (ht. T.) — susp. obl., G. accroché / chgt. pos. Js.

— corde lisse — st. él., Js. cr. tend. / lâcher alt. Ms.

2) Rétablissements.

— 2 cordes — pr. ht. Poitr. / ½ culb. arr. en fixant les Ps.

— bom. (ht. Poitr.) — pr. supin. / ½ culb. arr., Gx. contre bom. (prép. rétabl. par culb. arr.).

C. *Exercices au cadre.*

Les exercices au cadre relèvent des exercices d'agilité, de souplesse, des exercices dits « latéraux » et des exercices de suspension avec appui complémentaire.

— 3me éch. — serp. obli., desc., Js. av.

— 3me éch. — serp. horiz., T. av.

— 3me éch. — sep. horiz., Js. av.

— 2me éch. — ass. Gx. accrochés / se laisser aller complètement en arr. et remonter.

— serp. du 1er degré au 5me éch. (la montée se fait par escal.).

Famille des exercices d'équilibre.

Les exercices d'équilibre nécessitant l'emploi d'engins seront présentés sous forme de jeux et d'applications. Ils doivent permettre d'augmenter l'acuité des sens et être la preuve de coordinations musculaires aisées. Aisance et correction dans l'attitude et le mouvement sont favorables à la formation harmonieuse du corps.

A) Appui sur les membres inférieurs.

1) sur le sol.

— él. alt. Gx. / mobilisation des segments libres.

2) sur engins.

— bom. (ht. Gx.), Bas. lat. / m. av. avec él. alt. Gx.

— bom. (ht. Gx.), Bas. lat. / m. av., fl. prof. Js. à chaque pas P. av. à plat.
— bc. incl. (ht. Hs.) — m. av., arr., asc.

B) Appui sur le tronc.

2) sur engins.
— bom. (ht. Hs.) — éq. en st. ½ fessière.

D) Double appui.

1) sur le sol.
— ligne à la craie — app. Ps. et Ms. / m. décomposée.

2) sur engins.
— bc. ou bom. (3) — app. Ps. et Ms. / m. av.
— bc. obl. (ht. Hs.) — app. Ps. et Ms. / m. av. asc. (4 tps.).
— bc. — app. Ps. et Ms. / m. av. (4 tps.).

Famille des exercices d'appui.

Cette famille est réservée aux exercices en appui sur les membres supérieurs, mains, coudes, épaules.

A) bom. (ht. Bass.).
— monter en app. fac. (supin, et pron.).
— app. tend. fac. / se placer librement en st. à calif.
— app. tend. fac. (Ms. supin.) se déplacer lat. avec app. compl. sur Abd.
— app. tend. fac. / desc. par un s. en arr.
bom. (ht. Bass.).
— ass., app. lat. Ms. / s. en prof. en av.

B) app. horiz., sur Ms. et Ps. / progr. lat.

Famille des exercices dorsaux.

Ils exigent une fixation précise des segments d'appui et comprennent :

A. Des exercices nécessitant une fixation inférieure permettant la mobilisation du tronc, de la ceinture scapulaire, des bras et de la tête.

B. Des exercices nécessitant une fixation supérieure permettant la mobilisation du tronc, du bassin et des membres inférieurs.

C. Des exercices nécessitant un double appui qui sont principalement statiques.

Exemples :

— bc. — en app. des Tals. et de la N.
— st. ass.; Js. cr., Tr. vert., Ms. Es.
— st. ass. Js. éc. tend., Tr. vert., Ms. Es.
— st. Gx. ass., Ms. Es. / incl. Tr. av. (45°).
— c. fac. / redres. Tr., Ms. Es.

Famille des exercices abdominaux.

Ces exercices exigent une fixation précise des segments d'appui et comprennent :

A. Des exercices nécessitant une fixation supérieure permettant la mobilisation des membres inférieurs et du bassin.

B. Des exercices nécessitant une fixation inférieure permettant la mobilisation du tronc et des membres supérieurs.

C. Des exercices nécessitant une double fixation.

Exercices à contractions statiques prédominantes.

A) — esp. — c. dors., Ms. fixées / fl. Gx. sur Abd. — ext. Js. (45°) — él. Js. (90°).
— esp. — susp. dors. / él. Gx. — éc. Gx.

B) — esp. — st. ass., Ps. fixés, Bs. lat. / incl. Tr. arr. (45°).
— st. Gx. éc., Bs. lat. / légère incl. arr.

C) — ch. fac. / déplac. lat.

Famille des exercices dits « latéraux ».

Les exercices dits « latéraux » sont les flexions et les inclinaisons latérales du tronc, les rotations et leurs combinaisons.

Comme pour les deux familles précédentes, la fixation des segments d'appui détermine la subdivision de cette famille.

— st. Gx. éc., Ms. Es. / fl. lat. Tr. — rot. Tr.

— st. Gx. éc., Bs. lat. / rot. Tr.

— app. Gx. et Ms. / rot. Tr., éc. 1 B.

Marches et courses.

Les marches éducatives et les courses ne peuvent être sacrifiées. Au contraire, il faut leur accorder une attention toute spéciale. Elles permettent d'acquérir l'harmonie du geste, l'aisance, voire la grâce.

Du début à la fin de la leçon, tous les déplacements doivent être exécutés avec le souci de la correction.

Certaines rondes, les pas de danse, les exercices de forme esthétique et de jonglage (balle), les chants de route sont autant de moyens éducatifs à employer au cours de cette partie de la leçon de gymnastique.

— m. lente avec él. G. av.

— m. avec pose pte. P.; Tal.; rabattement du P.

— m. avec él. G. av.; pose pte. P.; rabattement P.

— m. à cloche-pied glissé, P. libre lev. av.

— m. indienne.

— m. arr.

— m. avec chgt. de pas à chaque pas (pas de polka) petites courses de vitesse.

— course cadencée (½ minute).

— m. accompagnée d'un chant de route.

Famille des exercices de sauts.

Les sauts faits par les élèves n'ont d'autre but que de prouver que nos fillettes joignent la grâce à une détente suffisante, que nos garçons ont de l'énergie, de la sûreté, sont capables d'inhiber leurs réflexes et restent donc maîtres d'eux-mêmes. Les exercices de sauts doivent être *éducatifs* et non des performances spectaculaires qui doivent plus à l'efficacité d'un tremplin qu'à la valeur du gymnaste.

L'enseignement des sauts se fera en tenant compte des aptitudes psychiques et physiques de l'individu, de l'entraînement des centres d'inhibition, des coordinations exigées, de la stabilité de l'engin, de la hauteur de l'obstacle, etc...

Les procédés méthodologiques et didactiques (progressions pédagogiques et biologiques) seront scrupuleusement appliqués.

En effet, les *échecs* et même les accidents *résultent le plus souvent de progressions trop rapides et incomplètes.*

L'emploi de la planche d'appel rigide et légèrement inclinée pourra se justifier quand l'emplacement de la battue est glissant ou trop dur ou doit être nettement défini lors de l'apprentissage d'un saut. Les tremplins élastiques ne seront employés qu'*avec discernement.*

La propreté du tapis fera l'objet de soins particuliers.

Durant tout l'*enseignement primaire, le professeur remplira lui-même les fonctions d'aide.*

Au 2me degré, les sauts nécessitant l'emploi d'engins seront présentés sous forme de jeux et d'applications.

A. Sauts à trajectoire libre.

1) Préparatoires.
   — impuls. avec chgt. de direc.
   — impuls. dbl. accomp. du mvt. Bs. arr. vers av. et ht.
   — bc., ligne, cercle — s. succ. avec petits obstacles.

2) Appliqués.
   — impuls. dbl. — s. avec obstacle de 40 cm. de ht.

— impuls. divisée. — s. avec élan libre;
ht. (0 m. 60).
long. (1 m. 50).
prof. (0 m. 90).

B) Sauts à trajectoire modifiée.

1) Point d'appui au début de la trajectoire.

a) avec Js. éc.

— plt. (4 segm.) — s. à calif.

b) Js. jtes.

— s. bom. — s. à la st. deb. suivi du s. en prof.

— plt. (4 segm.) — s. à la st. deb., avec app. Ms.

2) Point d'appui en fin de trajectoire.

a) app. Ms. en av.

— bc. — s. de lièvre par dessus un obstacle (ballon, élève c.).

— plt. (3 segm.) — s. en ch. fac. (prép. s. plongé).

— plt. (3 segm.) — deb. sur plt. / desc., Js. éc. par s. de lièvre.

b) app. D.

— plt. (3 segm.) — s. roulé avec obstacle (20 cm.).

c) app. Ms. arr.

— plt. (4 segm.) — ass. calif. / joindre Ps. ht. T. en app. Ms. arr.

3) Point d'appui prolongé.

a) avec app. Ms.

— bc. inclin. — s. fac. Js. arr. (impuls. divisée).

— bc. inclin. — s. lat. dors.

b) avec susp. par les Ms.

— corde vert. — passe-rivière.

Troisième degré.

Revoir 1er et 2me degrés.

Lorsque le professeur composera ses exercices, il ne perdra jamais de vue : 1° ce qui a été enseigné précédemment, car l'enseignement doit être gradué et il faut construire sur des bases solides; 2°) quel est l'effet recherché (le but est-il l'assouplissement d'une articulation, le redressement d'une courbure vertébrale, le raccourcissement ou l'élongation de muscles, l'éducation d'un centre neuro-musculaire, l'activation de la circulation, etc.). Il devra exécuter lui-même l'exercice au moment de sa recherche pour en sentir l'effet, la difficulté d'exécution et le rythme particulier et trouver enfin le commandement qui convient le mieux. Il a déjà été dit que les positions de départ, de passages et finales doivent être connues avant l'enseignement de l'exercice-mouvement. Pour cet enseignement il faudra : *a)* décomposer l'exercice; *b)* montrer l'exercice exécuté dans le rythme normal; *c)* le faire exécuter dans ce rythme en rappelant par un mot, à chaque mouvement, ce qui doit être fait; *d)* le faire exécuter en comptant les temps.

Exemples d'exercices-mouvements composés pour les élèves connaissant : la st. deb. — la st. éc. en 1 tps (à g. et à dr.) — la pos. Ms. Cls. — éc. B. et Bs. lat. — Bs. av. — bal. Bs. av. et bas. — rot. Tr. — insist.

a) st. éc., Ms. Cls. / rot. Tr. à g., éc. B. g. (1) — retour (2) — ext. Bs. av. (et) — bal. Bs. bas (3) et av. (et) retour Ms. Cls. (4) — id. à dr.

b) Ms. Cls. / st. éc. à g., éc. Bs. lat. (1) — 3 étir. rap. Bs. vers l'arr. (2 — et — 3) — retour à la pos. initiale (4) — id. à dr.

c) st. deb. / st. éc. à g., Ms. Cls. (1) — rot. Tr. à g., éc. B. g. (2) — 2 insistances. (3-4) et retour Ms. Cls. (5) — retour à la pos. initiale (6) — id. à dr.

Principales positions fondamentales et dérivées.

A) Avec point d'appui sur les membres inférieurs.

1) Station debout et dérivées.
— gde. st. éc.
— f. lat.
— f. obl. av.

2) Station à genoux et dérivées.
— ½ st. G.
— ½ st. G. lat.
— ½ st. G., ass. Tal.
— ½ st. G., J. av. tend.
— ½ st. G. ass. J. av. tend.
— st. Gx. Ms.

3) Station assise et dérivées.
— st. ass., Js. tend. jtes
— bc. — st. ass. Js. tend. ou fl.
— bc. — st. ass. calif.
— st. ass. Js. cr.
— st. ass. Js. jtes. ou éc., fl. ou tend.
— st. accr.

C) Avec point d'appui sur les membres supérieurs.

1) Suspension.
voir famille des suspensions.

2) Appuis.
voir famille des appuis.

D) Avec point d'appui combiné.

1) En suspension.
voir famille des suspensions.

2) En appui.
voir famille des appuis, des exercices du tronc et des équilibres utilisant le double appui.

Famille des exercices d'ordre, d'attention et d'animation.

Exercices de formation : formation en créneaux.

Exercices d'évolution : Déplacements : éléments multiples combinés :

Ex. : 2 p. g.; 3 p. av.

Changement de direction : 1/8, 1/4, 1/2 tour sans décomposer.

Marches par rangs de 5 — 6.

Famille des exercices des bras.

1) Attitudes.

— Bs. arron. en ht.
— Bs. obl. ht. lat., Ms. supin.

2) Mouvements.

— st. éc. Ms. Cls. / étir. cad. Cdes. arr.
— bc. ass. calif. / circ. Bs. par l'av. (lent).

Pour les exercices d'assouplissement, voir 2me degré.

Famille des exercices des jambes.

A. prises répétées des f.: lat., obl. (avec ou sans déplacement).

B. 1) — gd. st. éc. / ½ fl. alt. Js.

2) — c. dors. et c. fac. / mvt. des Js. de la brasse associés aux mvts. des Bs. et à la respir.

C. — stil. st. av. entrecoupée de la st. éc.
— stil. st. obl. av. entrecoupés st. éc.
— still. st. éc.; Js. cr. (alt.).

Exercices correctifs de l'attitude de la colonne vertébrale.

A. Redressement de la région dorsale supérieure.

1) Exercices préparatoires.
— bc. — st. ass. calif., Bs. lat. / pte. et gde. circ. Bs. (av., ht., arr., bas.).

2) Extension dorsale.
— bom. ou (:) — st. ass., Js. cr. app. D. (ht. angle inf. omoplate), Bs. obl. lat. ht. / étir. cad. Bs. arr.
— mur, esp. (— 1 ½ P. dist.) — app. D., Ms. Es. / redr. Cps., app. T.

B. Redressement de la région lombaire.
— Js. jtes / gd. fl. rel. Tr. av., toucher Ps.

Famille des exercices de suspension.

A. Suspensions correctives et préparatoires.

1) Suspensions avec point d'appui complémentaire.
— bom. (ht. Poitr.) ou (::) — susp. av. / ext. Js. et T. en fl. Bs.
— bom. (ht. Poitr.) — susp. av. / déplac. lat., Bs. fl.

2) Suspensions correctives complètes.
— bom. — susp. pron. (supin.) / chgt. pr.
— bom. — susp. transv. / déplac. arr.
— bom. — susp. en pr. mixte, Bs. tend. / déplac. par ½ piv. et bal. arr. et av.
— bom. — susp. pron., Bs. tend. / déplac. lat. sans bal.

B. Suspensions d'application.

1) Déplacements.
— corde lisse — st. él. Js. cr. tend. / déplac. Ms. vers le bas. en basc. en arr. et retour;

— éch. vert. ou esp. — montée disymétrique.
— bom. (ht. Poitr.) — susp. obl. / déplac. arr. (en décomposant).
— éch. obl. — susp. aux montants / déplac. ass. et desc. avec bal.

2) Rétablissements.
— éch. horiz. (ht. Poitr.) — susp. pron. à 1 montant. G. accroché / rétabl.
— bom. (ht. Poitr.) — app. tend. Ms. supin. / culb. avec Gx. arrêtés à la bom.
— bom. (ht. Poitr.) — Ms. supin. / rétabl. par culb. arr. (avec élan).
— 2 cordes — pr. ht. T. / culb. arr.
— bom. (ht. Poitr.) — st. ass. au creux des Gx., pr. en pron. / culb. arr. (::).

C. Cadre (but principal assouplissement de la colonne vertébrale).
— serp. vert., desc. siège av. (de case en case).
— serp. vert. asc., T. av.
— toutes les serp. du 1er et du 2me degré dans tout le cadre.

Facteurs de progression :

1) pour les suspensions avec point d'appui complémentaire :
— la prise (pronation, supination, mixte, aux poignets, aux coudes) ;
— les mouvements des bras (flexion et extension) ;
— le poids à supporter par les bras;
— les positions et mouvements des segments libres;
— les déplacements.

2) pour les suspensions complètes correctives.
— la prise :
a) pronation, supination, mixte;
b) horizontale, oblique, verticale, mixte;

— les mouvements de bras (flexion et extension);
— les attitudes et mouvements des segments libres;
— les déplacements.

N. B. — Ces déplacements, tout en préparant les suspensions d'application, conservent un caractère correctif prédominant.

3) pour les déplacements dans les suspensions d'application.
— la vitesse, la durée, la répétition des exercices;
— les mouvements et attitudes des segments libres;
— avec ou sans balancement.

4) pour les rétablissements (les rétablissements consistent dans le passage de la suspension à l'appui).
— Dépendent de la nature de l'exercice et de l'appareil employé.

Famille des exercices d'équilibre.

A) Appui sur les membres inférieurs.

1) sur le sol.
— él. G. / ext. J. av. 45°.
— él. alt. Js. av. (lat.) 45°.

2) sur engins.
— bom. (ht. Mollets) — éq. trans., Bs. av. / m. lat.
— bom. (ht. Cuis.) — Bs. lat. / m. avec oscil. J. tend. av. arr.
— bc. incl. (ht. Hs.) — m. arr., asc. et desc.

B) Appui sur le tronc.

2) sur engins.
— bc. obl. (ht. Gx.) — pos. calif., Ms. app. / c. dors., Js. éc., Bs. lat.

C) Appui sur les membres supérieurs.

1) sur le sol.
— éq. sur Ms., app. Gx. sur Cdes (grenouille).

2) sur engins.
— plt. (3 segments) — st. accr. sur plt., Ms. app. / st. renv. en app. sur Ms. et T., Js. fl. (trépied).

D) Double appui.

1) sur le sol.
— ligne à la craie — app. Ps. et Ms. / él. sim. J. et B. opp.

2) sur engins.
— bom. (ht. Gx.) — app. Ps. et Ms. / m. av. (4 tps).
— bom. (ht. Hs.) — st. ½ fessière, app. Ms. / déplac. av., arr.

Facteurs de progression.

1) surface de la base de sustentation;
2) hauteur du centre de gravité par rapport à la base;
3) modifications et déplacements de la base;
4) déplacements du centre de gravité provoqués par des mouvements des segments libres;
5) attitudes imposées;
6) influence psychique ou mécanique d'autres conditions d'exécution telles que : la hauteur et l'obliquité de l'engin, les changements de direction imposés au regard, les positions en équilibre transversal, les exercices 2 à 2, les déplacements vers l'arrière, etc...

Remarques :

— les équilibres sous forme de jeux sont très appréciés.
— il convient de hausser progressivement les engins *sans* cependant *dépasser 1 mètre*.
— pour les équilibres sur engins, on donnera la préférence à l'exercice cinétique (déplacements divers, marches avec

mouvements des bras, él. G., bal. J. libre avec ou sans fl. J. portante et éventuellement mvt. du Tr. et de la T., etc.).

Famille des exercices d'appui.

A) a) s. de bom. — app. tend. lat. / pass. alt. Js. (4 tps).

b) bom. (ht. Abd.) :

— s. en app. fac. (pron.).

— app. tend. fac. / accr. alt. Gx (sans frôler la bom.).

— app. tend. fac. / st. ½ ass. entre la prise (g., d.).

— app. tend. fac. (pron.) / déplac. lat. avec app. compl. Bass.

— app. tend. fac. / s. en prof. en arr. (abandonner la pr.).

c) bom. (ht. Abd.) — ass., app. lat. Ms. / déplac. lat.

B) app. Ps. Ms. (ch. fac.) / fl. légère Bs.
app. renv. sur les Ms. (Ps. au mur) (:).

Facteurs de progression.

A) Le corps étant en suspension à la ceinture scapulaire :

1) La prise.

a) pron., pron. forcée, supin., supin. forcée, combinée et passage d'une prise à l'autre.

b) pr. fermée (s. de bom.) pr. ouverte (bom.) pr. des mains à plat (sol. plint.).

2) La manière de prendre la pos. d'app.
Se placer, se lancer, sauter en app.

3) Les mvts, des segments libres.
Js., Cps., T.
Oscil. et bal. du Cps.

4) Les déplacements.
Déplac. avec l'aide d'un app. complémentaire, Js., Ps., Tr.
Déplac. sans app. complémentaire.

5) Les combinaisons de déplac., de chgt. de pr. et de mvts des segments libres (ex. aux s. de bom.).

B) Le corps étant en app. instable sur la ceinture scapulaire :

1) Le facteur d'équilibre, diminué ou augmenté par un app. complémentaire.

2) La manière de prendre la pos. en app. renv. sur les Ms. (en partant de la ch. fac. obl. renv. etc.).

3) Les mvts. des segments libres.

Famille des exercices dorsaux.

— st. ass., Js. tend. jtes., Tr. vert., Ms. Es. — Ms. T.
— st. av., Ms. Es. / incl. Tr. av. (30°).
— st. éc., Ms. T. / incl., Tr. av. (45°).
— bc. — app. fac. Cuis., Ps. fixés / redres. Tr., Ms. Es.

Facteurs de progression.

I. Le degré de fixation des segments d'appui.

A) Fixation inférieure.

a) positions et attitudes de contrôle.
Ex. : D. au mur, esp., sol., etc...
Ces positions permettent de légers exercices des Es. et des Bs. dans un but correctif.

b) stations assises et dérivées.
Elles fixent le bassin.
Ex. — bc. — st. ass. à calif., Js. légèrement fl. et éc. puis jtes et tend.
— st. ass., Js. cr. (tailleur).
— st. ass., Js. éc. et progressivement jtes.

c) stations debout et dérivées.

1° permettant les flexions et les inclinaisons du tronc en avant ainsi que les mouvements des membres supérieurs.

Ex. — st. Gx. éc. ou jts., ass. Tals.
— ½ st. Gx.
— st. éc.
— st. av., etc...
f. av. — obl. av., Tr. tourn.

2° permettant l'élévation d'une jambe en arrière du plan trans.

d) coucher facial Ps. fixés ou non.

Positions permettant le redressement du tronc, les mouvements des membres supérieurs et la mobilisation des jambes en arrière du plan transversal.

Ex. — c. fac., Ps. fixé.
— c. fac.

B) Fixation supérieure.

½ suspension (avec appui des pieds) et suspension.

Positions permettant les mouvements du bassin et des jambes en arrière du plan transversal.

C) Double point d'appui.

Ex. — bcs. — app. Es. et Cuis.
— bcs. — app. Es. et Mollets.
— bcs. — app. Es. et Tals.
— bcs. — app. N. et Tals.

II. Les mouvements et attitudes des épaules, des bras et de la tête.

(Voir famille des exercices des bras.)

N. B. — La position des Bs. a une double influence :

a) sur le Tr. comme ex. dors.

b) sur la longueur du bras de levier de résistance.

III. Le degré d'inclinaison du tronc.
Ex. — inclin. Tr. av. (30°, puis 45°, puis 90°, etc.).

IV. L'allongement du bras de levier de la résistance.
Ex. — bc. app. fac., Ps. fixés (en rapprochant le point d'appui des Gx.).

V. La vitesse d'exécution, la durée et la répétition des exercices.

Famille des exercices abdominaux.

A) — c. dors., Bs. lat. / él. Js. (90°).
— esp. — susp. dors. / él. Js. (45°).
— st. ass., app. lat. Dgts. : fl. Gx. sur Abd.

B) — esp. — st. ass., Ps. fixés, Ms. T. / incl. Tr. arr. (45°).
— st. Gx., Ms. Es. / incl. arr. (45°).

C) — bc. — ch. fac. horiz. / déplac. lat.

Facteurs de progression.

I) Le degré de fixation des segments d'appui :
Ex. : a) — c. dors., Ms. fixées esp. / él. Js. (45°).
— c. dors., Bs. lat. / él. Js. (45°).

II) Le degré d'inclinaison du tronc.
Ex. : — st. ass., Ps. fixés / incl. Tr. arr. (30°, puis 45°, etc.).

III) L'allongement du bras de levier de la résistance.
Ex. : — c. dors. / él. Js. fl. puis tend.

IV) Le poids à supporter.
Ex. — c. dors. / él. 1 J. puis Js.

V) La vitesse d'exécution, la durée, la répétition des exercices.

Famille des exercices dits « latéraux ».

— st. éc., Ms. Es. / fl. lat. Tr. et rot. Tr.
— ½ st. G., Bs. lat. / rot. Tr.
— esp. — susp. dors. Gx. él. (90°) / déplac. lat. Gx.
— app. lat. 1 P., 1 M. (ch. lat.), M. H.

Facteurs de progressions.

I) Le degré de fixation des segments d'appui :

Ex. : — st. ass. calif., puis st. Gx. éc., puis st. éc., puis Ps. jts.

II) Les positions et mouvements des segments libres :

Ex. : — fl. lat. Tr., Ms. Hs., puis Es., puis Bs. ht. etc...

III) L'amplitude, la vitesse, la durée et la répétition des exercices.

Marches et courses.

— m. du gymnaste (avec ext. du C. de P. arr.).
— m. avec pose Tal. et rabattement du P.
— m. avec chgt. de pas au commandement.
— m. lente, circ. Bs.
— ½ tour en marche.
— marche des canards (accr., ass. sur Tals., Tr. dr., Bs. ballants).
— m. lat. cr.
— m. en cueillette.
— pas de l'oie.
— m. du coq.
— m. avec s. sur place à chaque pas (impulsion du P. posé av.).
— m. avec chgt — de pas et s. sur place.
— ½ tour dans le pas de course.
— course cadencée, forme classique (1 minute).
— courses avec obstacles.

Famille des exercices de sauts.

A) Sauts à trajectoire libre.

1) Préparatoires.

— s. succ. combinés à impuls. dbl. ou impuls. divisée.

2) Appliqués.

— impuls. dbl. : ht. (0 m. 50).

— impuls. divis. : ht. (0 m. 80).
lg. (2 m.).
prof. (1 m. 10).

B) Sauts à trajectoire modifiée.

1) Point d'appui au début de la trajectoire.

a) avec Js éc.

— s. bom. (ht. Abd.) — franchir avec Js. éc. (décomposer).

— bock (ht. Hs.) — franchir avec Js. éc.

— plt. (5 segm.) — s. à calif. avec ½ tour.

b) Js. jtes.

— s. bom. — franchir Js. fl. avec redress.

2) Point d'appui en fin de trajectoire.

a) app. Ms. av.

— plt. (4 segm.) — s. plongé, Js. éc.

b) app. D.

— plt. (4 segm.) — s. roulé.

c) app. Ms. arr.

— plt. (5 segm.) — st. ass. à calif. / desc. lat. en prof., app. Ms. arr.

3) Appui prolongé.

a) avec app. Ms.

— s. bom. (ht. Abd.) — franchir, Js. entre Bs. avec oscil.

— bom. dbl. (10-5) — s. fac. Js. arr. par dessus bom. sup.

— bom. (ht. Abd.) — s. fac., Js. arr., pr. mixte, impuls. divisée.

— plt. (3 segments) — s. fac., Js. arr., impuls. divisée.

— bom. (ht. Abd.) — s. fac., lat., dors. (s. de la barrière).

— bom. (ht. Hs.) :

— s. lat., dors.

— s. lat. (papillonné).

b) avec susp. par les Ms.

— à 1 ou 2 cordes — passe-rivière.

— bom. (ht. Bs. levis) — s. susp. — franchir plt. (3 segm.).

— bom. dbl. (ht. T., et Hs.) — s. obl. dors.

Le professeur sera parfois limité dans son choix par le manque de variété d'appareils dont il dispose. Il sait cependant que, même sans appareil, il est possible de faire exécuter toute une série d'exercices préparatoires aux sauts, des sauts libres, et des sauts dans lesquels les engins manquants seront remplacés par un ou plusieurs élèves. Il ne devra pas oublier que s'il veut que ses élèves deviennent de bons sauteurs, il devra les entraîner graduellement et régulièrement à sauter. Les accidents ne sont fréquents que si ces deux conditions ne sont pas observées. Si le professeur dispose d'engins divers, il veillera à ne pas se cantonner dans un choix limité de sauts. Il n'oubliera pas les sauts en appui aux selles de bommes et au plint, les sauts en appui et en suspension aux bommes simples ou doubles.

Exercices « dérivatifs psychologiques », exercices d'agilité et exercices d'application.

Par suite de l'application maladroite de la méthode éducative, la gymnastique a la réputation, dans certains milieux, d'être ennuyeuse. Si l'exercice correctif, qui en forme la

base, n'est pas réjouissant pour les petits, il faut réagir contre la monotonie que pourrait créer la succession des exercices analytiques correctifs, par l'introduction systématique de dérivatifs psychologiques dans les leçons.

Le dérivatif psychologique peut être un exercice synthétique, un jeu, un exercice d'agilité ou d'application. Il en existe dans toutes les familles d'exercices. *Il doit être enseigné en tenant compte des progressions pédagogiques.* Il ne doit jamais prendre beaucoup de temps de la leçon. Il est d'autant plus fréquent au cours de la leçon que les enfants sont jeunes.

L'exercice d'application, qui est un excellent dérivatif psychologique, a pour but l'éducation du geste vers des fins plus directement utilitaires (marches et courses constituant des exercices d'entraînement des centres d'inhibition; « quadrupédie » entraînant à la protection en cas de chute; suspensions, équilibres et sauts utilitaires, le « sursaut »; levers et transports individuels et par équipe; lancers, etc.).

Les exercices d'agilité s'exécutent le plus souvent au sol ou au tapis. Ils font parfois appel à une audace relative et n'offrent pas de danger si l'étude en est *méthodique, progressive* et *continue.* Ils comportent des culbutes diverses en avant, en arrière, avec positions variées de départ, sur tapis ou engins (plint) plus ou moins élevés; des jeux dérivés par groupes de deux ou trois élèves; des équilibres renversés (poirier et préparation, trépied); les roues; des sauts et bondissements quadrupédiques; etc...

Les courses à quatre pattes, la marche des canards, les sautillements de corneille, la brouette, le monôme, le cul-de-jatte, le canot, la balançoire, le passage du chat sous la porte, la bête à six pattes, enfiler l'aiguille, balancer le sac de farine, la voltige sont autant de jeux qui constituent d'excellents dérivatifs psychologiques.

Natation.

L'enseignement de la natation est obligatoire.

La natation est un exercice *utilitaire complémentaire* de choix.

Par le qualificatif « complémentaire », il faut comprendre qu'il ne faut pas espérer obtenir un développement *intégral* du corps grâce à la pratique de la natation *seule*, mais son enseignement est nécessaire pour *compléter* la formation des élèves.

Les enfants doivent être préparés au cours de natation par des exercices et leçons donnés en classe à l'occasion de l'enseignement de diverses branches du programme : hygiène, physique, calcul, morale, gymnastique, etc.

Ces leçons porteront sur : l'utilité de la natation; la prudence du nageur;

— la densité du corps humain par rapport à l'eau; l'application du principe d'Archimède;

— la nécessité de mouvements spéciaux pour se maintenir à la surface de l'eau; l'analyse de ces mouvements de soutien et leur étude;

(Remarque : Cet enseignement sera confié au professeur chargé du cours de natation ou, au pis aller, sera donné conformément à ses indications.)

— la nécessité de mouvements spéciaux pour se mouvoir dans l'eau; l'analyse de ces mouvements de progression et leur étude;

(Même remarque que ci-dessus.)

— l'hygiène de la natation : ne pas entrer dans l'eau étant essoufflé; élimination du mucus nasal avant d'entrer à l'eau; attendre au moins trois heures après un repas avant de prendre un bain; nécessité de se mouvoir dans l'eau (circulation sanguine, calorification); frictions énergiques après le bain; comment éviter les refroidissements; précautions à prendre avant de sauter ou de

plonger dans une rivière, un étang, etc...; causes d'asphyxie; secours à donner à un noyé.

Vaincre la peur de l'eau :

Souvent la peur paralyse le débutant.

La confiance ne se raisonne pas, elle s'installe, elle s'impose grâce à l'évidence irrésistible reconnue par l'expérience personnelle.

L'inquiétude tient à deux causes principales :

— l'introduction possible d'eau dans les voies respiratoires;

— la sensation nouvelle déconcertante du flottement.

Il faut donc :

— au début, éviter cette introduction d'eau dans les voies respiratoires; et apprendre à respirer par la bouche;

(Remarque : cette respiration par voie bucale n'est autorisée qu'en natation et dans certaines « spécialités » de l'athlétisme. Cf. paragraphe 8 des Principes généraux. En natation, la respiration s'effectue au moment précis où la mécanique du style le permet, mais non au moment où le besoin physiologique s'en fait sentir. Elle est presque complètement diaphragmatique. La fonction physiologique doit s'adapter au geste mécanique. L'inspiration souhaitable, lente et profonde, par le nez est quasi impossible et est remplacée par une inspiration buccale courte qui permet l'adaptation du rythme respiratoire au mouvement et répond aux nécessités de la flottaison par le maintien presque constant d'un sérieux volume d'air dans les poumons.)

— donner les moyens d'acquérir la maîtrise du flottement qui forge la confiance, notamment :

— ne pas lever les bras hors de l'eau;

— enfoncer suffisamment la tête;

— apprendre à s'étendre sur l'eau.

Des exercices progressifs préparatoires affranchiront les enfants de leur phobie. Ces exercices peuvent varier consi-

dérablement suivant quantité de circonstances, notamment : suivant la personnalité des élèves et du professeur, suivant les possibilités matérielles.

Le but de ces exercices est de :

— prouver à l'enfant qu'il ne risque rien quand il immerge le visage (voies respiratoires fermées — diverses formes de jeux feront dériver l'attention) ;

— prouver que le corps a naturellement tendance à flotter.

La progression ci-dessous, d'exercices d'accoutumance et de flottaison, est indiquée à titre documentaire :

1. Entrer dans l'eau en se tenant par la main. Chaîne.
2. Se placer dans l'eau à la file indienne en se tenant par la main. Serpentine.
3. En cercle ou en chaîne : fléchir les jambes, s'accroupir, sauter en hauteur sans lâcher les mains.
4. Les mains en appui sur le bord ou sur la barre, s'accroupir, sauter, se balancer d'avant en arrière pour faire des vagues.
5. En chaîne ou en cercle, battre l'eau.
6. Reprendre les déplacements dans l'eau et les serpentines, les mains libres.
7. Jeu : imiter le premier. Suivre le premier en file indienne, marcher, sauter, s'accroupir, battre l'eau, se déplacer en avant, en arrière, latéralement.
8. Courses de vitesse en se déplaçant en avant, en arrière, latéralement.
9. Courses de vitesse en station accroupie et en tirant des bras.
10. Jeu de poursuite.
11. Jeu de balle — passes rapides — passes par ricochets à la surface — jeu de balle en cercle...
12. Visage hors de l'eau, retenir la respiration — compter de 1 à 3, à 5, à 10...

13. Visage sous l'eau : compter de 1 à 3, à 5, à 10.

14. Visage sous l'eau, ouvrir les yeux — regarder un objet, une main présentant 2, 3, 4, 5 doigts (vérification de la vision).

15. S'asseoir au fond de l'eau — s'agenouiller.

16. Toucher le fond de l'eau devant soi, derrière, à gauche, à droite.

17. La pompe — par deux face à face, se donner les mains. Le premier élève s'accroupit et immerge la tête, puis se redresse tandis que son coéquipier descend sous l'eau à son tour, 2 fois, 3 fois, 4, 5... consécutivement.

18. Pêche d'objets à faible profondeur, mais nécessitant cependant l'immersion du visage.

19. Téléphone sous l'eau — immerger la tête et appliquer l'oreille contre la perche dont une extrémité plonge dans l'eau. Le plongeur rend ensuite compte de la conversation. Contrôle immédiat : donner l'ordre de montrer, 1, 2, 3... doigts; d'exécuter tel mouvement sous l'eau...

20. Le remorqueur et le chaland. Traîner à la surface, à une main ou à deux mains, un condisciple flottant sur le dos, sur le ventre.

21. Course de vitesse entre les chalands.

22. Se coucher sur l'eau, tête immergée, yeux ouverts. Ramener les genoux contre le ventre pour se redresser.

23. Se coucher sur le dos, bras en dehors (lat.). Grouper les jambes pour se redresser.

24. Par deux. Un élève se couche sur le dos, bras le long du corps; son condisciple le saisit par les pieds et le pousse de façon à le faire glisser à la surface le plus loin possible. La torpille.

25. La torpille sur le ventre, bras en avant, avec l'aide d'un condisciple.

26. Elèves en file au milieu du bassin, professeur sur le

bord tend une perche au premier élève, qui la saisit à deux mains. Le professeur tire l'élève vers le bord, de façon à le faire flotter en flèche. L'enfant peut même alors lâcher la perche et essayer d'atteindre la barre.

27. Sauter à l'eau en partant du bord.

28. La torpille sur le dos sans aide — flèche en arrière, poussée des pieds contre la paroi du bassin.

29. La torpille sur le ventre sans aide — flèche en avant (idem).

30. Coucher dorsal sur l'eau, mains fixées, battre des pieds.

31. Debout, apprendre à « godiller » des mains sur place, puis à reculons.

32. Flèche arrière et godiller des mains — au besoin aide d'un condisciple pour prolonger la durée de la flottaison.

33. Flèche arrière et battre des pieds — idem.

34. Flèche arrière en godillant des mains et en battant des pieds.

35. Flèche avant, se retourner pendant la coulée, battre des pieds et godiller des mains.

36. Idem en effectuant la rotation vers la gauche, vers la droite.

37. Elèves placés sur deux rangs; premier rang contre la paroi, second rang à trois mètres de distance en grande station écartée; flèche avant et passer sous l'eau entre les jambes du condisciple.

38. Planche sur le dos.

Gymnastique spéciale préparatoire à la natation :

Pour la natation, comme pour chaque sport, il existe une « gymnastique de but », c'est-à-dire une gymnastique

préparatoire à ce sport, qui est l'opposée d'une « gymnastique compensatoire » qui elle, au lieu de préparer l'individu au sport choisi, corrigera les déformations que celui-ci entraîne.

Sans perdre de vue le souci d'une formation intégrale des élèves ni les effets correctifs que le bon professeur recherchera toujours, il peut être utile d'introduire, dans la leçon de gymnastique, des exercices préparatoires à la natation. Nous conseillons à ce sujet l'étude du chapitre VI de l'ouvrage de M. Marcel Beaujean : « Natation » et l'examen attentif du « Guide de l'entraîneur » de la Fédération royale belge de Natation et de Sauvetage.

Planche sur le dos :

Avant de procéder à l'enseignement d'une nage réelle, il est conseillé d'apprendre d'abord à faire la « planche » sur le dos.

Divers avantages : 1) on évite, au cours des premières leçons, la suffocation due, dans la position en coucher facial, à la pression exercée par l'eau sur la paroi molle de l'abdomen, pression qui agit sur les organes respiratoires et circulatoires par l'intermédiaire des viscères abdominaux et du diaphragme.

2) le centre de gravité du corps humain étant plus près du dos que de la paroi abdominale, le côté facial émerge mieux et les mouvements respiratoires sont plus aisés.

3) l'équilibre dans l'eau peut être meilleur qu'en coucher facial, le corps « roule » moins; l'équilibre peut être assuré par intervention des mains.

Etude des mouvements à sec :

(Remarque : 1) Cet enseignement sera confié au professeur chargé du cours de natation.

2) Certains professeurs estimeront que cet enseignement « à sec » est inutile et qu'il est préférable que l'élève soit placé directement dans ce milieu si nouveau pour lui, l'eau. Ils peuvent avoir raison, s'ils disposent des moyens matériels

pour enseigner les mouvements dans l'eau simultanément à leurs élèves ou s'ils ne doivent s'occuper que de fort peu d'enfants. Mais, l'apprentissage « à sec » fera gagner du temps dans tous les autres cas.)

La natation est un exercice d'automatisme. Le mouvement deviendra machinal grâce à des répétitions nombreuses, volontaires et contrôlées.

Lorsque l'enfant ose et sait faire la « flèche » et que les mouvements appris s'exécutent automatiquement, il est bien près de savoir nager.

Pour la brasse, on enseignera (en coucher abdominal sur engins : banc(s), plint, etc...) le mouvement des bras, coordonné avec la respiration; puis celui des jambes et la coordination respiratoire; enfin la coordination du travail des bras, des jambes et de la respiration. La correction des mouvements se fait facilement « à sec ».

Afin de se rapprocher le plus possible du travail musculaire exigé dans l'eau, un aide peut opposer une résistance à l'effort de l'enfant au 1er temps : éc. Bs. lat. (Bs. partant de la pos. Bs. allongés ht., Ms. réunies) et au 4me temps : adduc. Js.

Choix des nages :

La première nage à enseigner à l'école est la brasse classique, cela en raison de son caractère formatif et éducatif; *ensuite la nage sur le dos* (brasse) en raison de son utilité particulière dans diverses méthodes de sauvetage (mouvements des jambes).

Dans certains cas individuels assez rares, il est plus facile de débuter par la nage sur le dos. Certains enfants seront plus facilement mis en confiance par l'essai de la nage la plus naturelle, celle dite « du chien ». Dans ce dernier cas, il ne s'agit pas d'un enseignement conseillé mais d'une simple tolérance.

D'autres nages peuvent être enseignées aux élèves doués ou capables : crawl sur le ventre et crawl sur le dos.

L'étude des mouvements « à sec » sera suivie d'une étude progressive à l'eau. L'enseignement simultané donne les résultats d'ensemble les plus rapides.

Analyse succincte des mouvements de la brasse classique à 4 temps.

POSITION DE DEPART (flèche — plongeon).

— Horizontalité presque parfaite. Attitude la plus favorable à la progression.

— Expiration (fin) par le nez ou la bouche (ou le nez et la bouche), *visage* immergé.

— Temps très long, jusqu'à perte sensible de vitesse.

— Mains côte à côte ou partiellement superposées, paumes vers le bas.

1. *Premier mouvement* : écartement des bras presque jusqu'à la position bras dehors.

— rotation des mains en pronation (presque dos à dos), puis écartement bras vers le dehors en tirant vigoureusement.

— mouvement favorable à la progression.

— l'attitude en fin de mouvement est frénatrice, d'où nécessité de passer immédiatement au mouvement suivant.

— inspiration par la bouche, qui émerge.

— temps court, durée proportionnelle à l'effort.

2. *Deuxième mouvement :* flexion des jambes et des bras (talons joints, pieds en flexion donc ptes. pieds écartés, coudes au corps, mains côte à côte, paumes vers le bas légèrement en oblique vers l'avant et le haut).

— mouvement aisé souple, relâché, « coulé ».

— attitude très défavorable à la progression.

— la bouche émerge, fin d'inspiration.

— temps le plus court.

3. *Troisième mouvement :* extension simultanée des bras en avant et des jambes en dehors (veiller à un bon écartement des jambes, pieds en flexion, mains : voir position de départ).

— attitude défavorable à la progression.

— expiration (nez — bouche : voir position de départ), *visage* immergé.

— temps très bref (jambes).

— mouvement « coulé », souple, relâché pour les bras; sans saccade mais énergique pour les jambes.

— le mouvement des bras peut se prolonger sur le 4me temps.

4. *Quatrième mouvement :* (retour à la position de départ) rapprochement vigoureux des jambes (les pieds s'étendent préalablement dans le prolongement des jambes).

— mouvement propulseur principal.

— expiration.

— mouvement rapide et énergique.

— temps long (voir position de départ).

Remarques : 1) pas d'inutiles mouvements de la tête (fatigue sans rendement).

2) alternance pour les bras comme pour les jambes de mouvements énergiques (propulseurs) et de mouvements souples en relaxation (retour à la position initiale).

3) Cadence des mouvements :

..... 1 ... 2 34 ..... 1 ... 2 34 ..... 1 ... 2 34 .....

4) Débutants : tête hors de l'eau. (Plus tard : la tête repose sur l'eau.)

Enseignement : De nombreux procédés sont bons et donnent d'excellents résultats. Sans aller jusqu'à dire que « la fin justifie les moyens », il faut cependant reconnaître que c'est l'essentiel. Certains professeurs commencent leur enseignement par l'étude du mouvement des bras, d'autres par celle du mouvement des jambes pour attirer, dès le début, l'attention des élèves sur la valeur particulière de ce mouvement.

Ci-dessous un procédé qui donne de rapides résultats :

— étude du mouvement des jambes :

a) en prenant appui des mains sur le sol (ou sur une marche d'escalier) ;

b) en se déplaçant, bras tendus, l'élève étant tiré par un camarade;

c) la flèche, terminée par des mouvements des jambes;

d) l'élève flottant en appui des mains sur une plaque de liège ou une planche;

e) mêmes exercices avec coordination de la respiration.

— étude du mouvement des bras :

a) à la petite profondeur, corps immergé jusqu'aux épaules, en station écartée;

b) même exercice en coordonnant la respiration;

c) même exercice en s'exerçant à expirer contre la résistance de l'eau, visage immergé;

d) flèche, terminée par des mouvements des bras;

— coordination du travail des bras et des jambes :

a) avec ceinture, bouée ou soutient d'un aide;

b) flèche, terminée par des mouvements complets;

c) coordination des mouvements et de la respiration;
d) voir n° 26 des exercices préparatoires;
e) flèche suivie de nage (perche tenue par le professeur à 10 cm. en avant des mains).

Plonger :

Plonger sans élan, puis avec élan, sera enseigné dès que possible et à mesure que l'enfant fera des progrès de natation.

Enseignement :

Le professeur est seul juge des progressions qu'il convient de proposer aux élèves. Ces progressions peuvent varier considérablement d'un cas à l'autre et suivant quantité de circonstances.

Ce qui importe surtout, c'est d'éviter, dès le premier essai, toute impression désagréable. La crainte du « plat » est le cauchemar du novice.

Ci-dessous une série de progressions, à titre d'exemple :

— flèche;

— couché sur le ventre, au bord de l'eau, les bras en avant — faire glisser le sujet dans l'eau;

— initiation au plongeon :
  a) les pieds encore sous l'eau (escalier);
  b) les pieds au niveau de l'eau;

— plonger en partant de la position assise au bord du bassin, les pieds en appui sur la « barre »;

— station debout, pieds joints, orteils fléchis s'agrippant au bord du bassin, bras en haut; grande flexion du tronc en avant, tête rentrée entre les bras, regard dirigé vers l'eau en dessous de soi. Un aide placé derrière le sujet le tient par les chevilles. Le débutant se laissera tomber en avant, tandis que l'aide relèvera les pieds pour éviter la chute à plat;

— idem, en demandant à l'élève d'exécuter une légère poussée des jambes et des pieds au moment où il tombe. Simultanément avec cette poussée, il accentuera nettement la flexion de la tête vers l'avant, menton contre la poitrine. Aide éventuelle aux chevilles comme ci-dessus.

— idem, avec redressement progressif du corps, puis adjonction de l'élan des *bras*.

Certains procédés d'apprentissage dans les positions *à genoux* et en *station accroupie* ne permettent pas à l'élève d'associer à la perte d'équilibre une poussée nette des jambes. Or, c'est là la clef première de tout l'art du plongeon. C'est probablement une raison suffisante pour ne pas les adopter.

Sauvetage :

A l'école primaire, il faut se borner le plus souvent à l'enseignement d'exercices élémentaires d'assistance, voire de sauvetage. On enseignera au plus : une prise de la « victime » qui surnage et une manière de la ramener au bord.

Prises proposées parmi lesquelles le professeur choisira en tenant compte des aptitudes de ses élèves :

— simple soutien des deux mains à la nuque (« victime » sur le dos), l'assistant la saisit et l'entraîne en arrière en exécutant le mouvement de jambes de la brasse sur le dos.

— mêmes conditions, mais soutien des bras glissés sous les aisselles.

— saisir la victime par derrière, passer la main (dr.) sous le bras (dr.) de l'accidenté, ceinturer son thorax et le saisir fermement de la main (dr.) sous l'aisselle (g.). Cette prise permet de nager sur le dos à l'aide des jambes seules, laisse un bras libre et permet de tenir aisément le visage du « noyé » hors de l'eau.

Cotation :

Pour coter le travail et l'effort de ses élèves, le professeur indique au début de l'année ce qu'il demande à chacun de

réaliser et le nombre de points accordés à chaque effort particulier.

Le professeur vérifiera le degré de capacité au début de l'année.

Chaque professeur pourra établir « son barême ». La répartition ci-dessous est donnée à titre d'exemple.

	Garcons		Filles	
	5e année	6e année	5e année	6e année
Immerger la tête	1/2	1/2	1/2	1/2
Sauter	1	1/2	1	1/2
Mouvement de la brasse (éventuellement à sec) en coucher abdominal	1	1/2	1	1/2
Faire la « Flèche »	1	1/2	1	1/2
Faire la planche sur le dos	1/2	1/2	1/2	1/2
Plonger entre jambes d'un camarade (petite profondeur)	1/2	1/2	1/2	1/2
Plonger sans élan (saut au tramplin pour les filles)	1	1	1	1
Nager : 5 m.	2	1 1/2	2	1 1/2
Nager : 12,5 m.	1	1	1 1/2	1
Nager : 25 m.	1	1	1	1 1/2
Nager : 50 m.	1/2	1/2	—	1/2
Nager : 75 m.	—	1/2	—	1/2
Nager : 100 m.	—	1/2	—	—
Deuxième nage (au moins 25 m. 1 largeur pour les filles)	—	1/2	—	1/2
Plongeon avec élan (sans élan pour les filles)	—	1/2	—	1/2
Total	10	10	10	10

En cours d'année, l'enfant, qui a pu réaliser un des points du programme, avertit son professeur qui contrôle et attribue la cote. Le professeur annotera dans son carnet, et l'en-

fant dans un bulletin ou sur une fiche personnelle, la cote obtenue et la performance réalisée. Ainsi l'élève verra sa cote augmenter progressivement : ½ point car il met la tête sous l'eau, 1 point car il fait la « flèche », 1 point car il sait exécuter les mouvements de la brasse, 1 point car il saute, etc... En fin d'année, il obtiendra sa propre cote par addition des points. Le professeur pourra la réduire proportionnellement au nombre de présences, si, en cours d'année, l'élève s'est abstenu d'entrer à l'eau *sans raison valable*.

Dispenses : voir Généralités, paragraphe IV.

BIBLIOGRAPHIE.

Les ouvrages doivent être consultés en tenant compte du moment de leur édition.

Gymnastique.

J.-G. THULIN : *Traité de gymnastique*, vol. III, partie 6.

J.-G. THULIN : *Gymnastique enfantine* avec programme des exercices et leçons journalières (6 à 9 ans).
Traducteur : H. De Genst. — Ed. A. De Boeck, Bruxelles, 1947.

L. GHYS : *La gymnastique à l'école primaire*. — Ed. Desoer, Liège, 1942.

M. DUFRESNE : *La gymnastique à l'école maternelle*. — Ed. Bourrelier, Paris, 1950.

Programme expérimental de l'Ecole d'application Ch. Buls. — Juillet 1948.

MINISTERE DE L'INSTRUCTION PUBLIQUE : *Programme du Cours d'Education Physique*. — Octobre 1948.

J.-G. THULIN : *Gymnastikatlas*. (Manuel en images) Del V. Häfte I. — Ed. Svenska Bokförlaget. Stockholm 1945.

L. DEHOUX : *Gymnastique formative-éducative. Théorie des exercices*. Tome I. — Ed. H. Vaillant-Carmanne, Liège, 1947.

L. DEHOUX : *Gymnastique formative-éducative. Méthodologie et théorie spéciales*.

L. DEHOUX : *Cours normaux d'éducation physique. Méthodologie, technique et progression pédagogique en gymnastique éducative*. — Manuel et Album. — Ed. Province de Liège, 1927.

F. KEMPENEERS : *Opeenvolgende Lessen in de Lichamelijke Opvoeding*. — Ed. De Sikkel, Antwerpen, 1939.

Méthode d'éducation physique Pro Juventute. — Ed. Pro Juventute, 1943.

J. KOCKE : *Programme gradué d'exercices physiques*, 1925. — (3me édition 1936).

G. ETIENNE : *Gymnastique éducative. Pédagogie. Méthodologie*. — Ed. Province du Hainaut, 1939.

Règlement d'Education physique (Ministère de la Défense Nationale). — Ed. Institut cartographique militaire, 1934.

BOLLANSEE : *Leerboek der Lichamelijke Opvoeding*, 1935.

J. DEVOS : *L'Education physique moderne*, 1921.

LEFEBURE : *L'Education physique en Suède*, 1922.

PELICAN (Y. Willems) : *Tumbling*. — Ed. A .De Boeck, Bruxelles, 1946.

J.-G. THULIN : *Jeux de gymnastique*. Traducteur : L. Schelkens).

CROIX ROUGE DE BELGIQUE : *Manuel relatif à l'organisation des jeux de plein air*.

Revues :

Revue de l'Education physique. — Ed. Ligue Belge de l'Education physique. — Rubrique consacrée à la publication de leçons.

La Gymnastique éducative. — Ed. Fédération Belge de Gymnastique éducative.

Natation :

Marcel BEAUJEAN : *Natation. Technique et enseignement*. — Ed., 67, rue Jacob Makoy, Liège, 1939.

Guide de l'entraîneur. — Ed. Fédération Royale Belge de Natation et de Sauvetage.

E.-.G DRIGNY : *La Natation.* — Ed. Berger, Levrault.

Marcel PERNOT : *La Natation.* — Ed. Carnier Frères, Paris.

Georges RIGAL : *La Natation moderne.* — Ed. Delagrave, Paris.

Jean TARIS : *La joie de l'eau.* — Ed. Les œuvres françaises. Paris.

Paul BEULQUE : *Méthode de natation.*

L.-A. GRENET : *Principes de la Natation.* — Ed. J. Susse, Paris.

Danses folkloriques.

ED. ARMA : *Voyez comme on danse.* — Ed. Lemoine, Bruxelles. (Danses de pays d'Europe).

ED. ARMA : *Entrez dans la danse.* — Ed. Lemoine, Bruxelles. (Danses populaires françaises.)

DE GENST et FISCHER : *Rondes et danses populaires.* — Ed. Flamande en collaboration avec Ghijssels). — Ed. De Boeck, Bruxelles.

(Lasse Gar I Ringen) *Rondes suédoises,* traduites par F. Duchenne, avenue de la Toison d'Or, 91, Bruxelles.

W. BROWN-STRUICK V. : *Reidansen.* — L. J. Brusse, Rotterdam.

M. GROSSOUW en N. H. MAK : *Contra-Dansen.* — L. J. Veen. Amsterdam.

A. SANSON en A. DE KOE : *Oude Nederlandse Volksdansen.* van Staal en C°, Amsterdam.

VAN GREVEL W. : *Reidansen.* — L. Brusse, Rotterdam.

E. VAN DER VEN-TEN BENSEL : *Gemeenschaps- en Mannendansen.* — A. Rutgers, Naarden.

30 Contra-Dansen uit « The English Dancing Master » E. Van Der Ven-Ten Bensel. — De Spiegel, Amsterdam.

Anna HELMS : *Bunte Tanze* (plusieurs parties). — F. Hofmeister, Leipzig.

Allans Ballroom Companion (musiques). — Allan. Carlton place, Glasgow. — A Guide to Ballroom Dancing (textes)

Danses Ardennaises. — S. M. Goffin, 22, rue des Clarisses, Liège.

G. DEFOUR : *Sarabande.* — Scout Press, rue du Canal, Verviers.

Editions de la English Folk Dance and Song Society, Londres (danses anglaises et américaines.)

Jeux sportifs et initiation à l'athlétisme.

Stations de plein air et Plaines de jeux. — Ed. Ville de Bruxelles. Instruction publique et Beaux-Arts, 1949.

A. LEROY et J. VIVES : *Pédagogie sportive et athlétisme.* — Ed. Bourrelier, Paris, 1949.

MIKKO KAJAANI : *La Clef du Sport.* — Traducteur H. De Greef. — Texte adapté par J. Legros. — Ed. Centenaire, 1948.

L. FAUCONNIER : *Athlétisme. Les sauts. Technique. Enseignement. Entraînement.* — Ed. Belgique-Sports, 1948.

Le Volley-Ball. — Règles du jeu. — Ed. Fédération Belge de Volley-Ball.

Le Basket-Ball. — Règlement du jeu. — Ed. Fédération Belge de Basket-Ball.

Michael RUZGIS et Raymond R. OFFNER : *Le Basket-Ball.* — Ed. Monaco « Publications », 1948.

La Handball. Technique. Tactique. — Ed. Union Belge des Groupements de Handball.

JEAN MINET : *Jeux gymnastiques et sportifs de plein air et d'intérieur.* — Ed. A. De Boeck, 1953.

EDUCATION INTELLECTUELLE.

EDUCATION INTELLECTUELLE.

Au cours du XIXe siècle, les éducateurs se sont attachés particulièrement au problème de l'instruction du peuple qui marchait de pair avec son émancipation sociale et sa maturation politique.

Un changement d'orientation s'est produit au début de ce siècle, lorsqu'il est apparu que la formation morale et l'éducation physique devaient atténuer la rigidité d'une éducation trop intellectualiste.

Sans revenir à celle-ci aujourd'hui, nous avons examiné à nouveau la question de la formation intellectuelle en vue de favoriser sa cause au sein de l'école active. On répète encore à notre époque, après le philosophe grec, que le cerveau est le prolongement de la main. On doit tout de même faire remarquer aussi que le cerveau commande et que la main exécute.

La psychogenèse nous apprend que chaque individu se développe suivant une courbe ascendante qui lui est propre, que chacun est congénitalement plus ou moins intelligent. Elle sert de base aux procédés actuels d'individualisation de l'enseignement. Fort de ces acquisitions, l'instituteur instruit ses élèves en profondeur, tout en les éduquant, exerçant ainsi, dans une certaine mesure, leur intelligence.

Les méthodes expérimentales sont également des éléments essentiels dans l'éducation. Le maître garde le souci constant d'éveiller la curiosité et de susciter le désir de savoir. Il profite de toutes les occasions pour apprendre à ses élèves à observer, à provoquer et à suivre l'expérience, à agir, à réfléchir, à juger, à raisonner. Il favorise ainsi l'éveil de la personnalité intellectuelle.

Toute acquisition nouvelle est fortifiée et mémorisée par l'expression verbale, l'expression graphique ou l'activité manuelle. On tire largement parti du milieu, de ce qui in-

téresse l'enfant directement à l'école, dans la famille, le quartier, la commune. Le « coin vivant », les objets réels, les tableaux didactiques, les travaux collectifs, les causeries et les fêtes préparées par les élèves, les contes mimés, les croquis occasionnels, les actualités photographiques, les projections lumineuses et les films, les excursions, les visites de musées, d'ateliers, d'expositions et d'usines constituent des modes d'intuition auxquels l'instituteur ne cesse d'avoir recours.

Les procédés mis en œuvre tendent à obtenir le meilleur rendement individuel, ce qui implique l'emploi des méthodes actives. Elles s'adressent tant à l'activité motrice qu'à l'activité cérébrale de l'enfant. L'instituteur fait agir les élèves en leur laissant progressivement un plus grand champ d'activité, de telle manière qu'ils acquièrent une discipline et une méthode de travail.

Les différentes branches du programme dépendent les unes des autres; elles se pénètrent réciproquement et se prêtent un mutuel appui. L'attention et l'activité de l'enfant ne gagnent pas à être dispersées sur un trop grand nombre de sujets différents. La concentration des leçons dans un groupe de branches donne d'excellents résultats, à condition d'interrompre avant que ne s'installe la lassitude. La méthode des centres d'intérêt, appliquée avec discernement et en conservant la gradation qui est indispensable, est particulièrement recommandée dans les premières années d'études. Elle assure une heureuse liaison avec le jardin d'enfants où cette méthode est en honneur.

L'élocution, la « dramatisation », le théâtre des marionnettes, la rédaction, la lecture, les sciences, la géographie, l'histoire, le dessin et les travaux manuels permettent une heureuse concentration. Parfois même, toutes les branches indistinctement entrent dans le centre d'intérêt.

L'étude de chaque notion est suivie de nombreuses applications. Dans certains cas, elles doivent être poussées jusqu'à la « mécanisation » (tables de multiplication, de division, alphabet, accord des noms, des adjectifs, conjugaisons, etc.). Mais si ce travail justifie l'usage d'exercices systématiques, ce ne peut être qu'exceptionnellement et après que l'élève ait antérieurement découvert et compris ce qu'on veut lui faire retenir. Là où des revisions s'impo-

sent, elles ne peuvent pas être seulement de simples exercices de mémoire, des rappels ou des résumés de connaissances déjà fournies. Elles doivent toujours donner lieu à des exercices nouveaux, intéressants, qui impliquent l'emploi de notions acquises.

Il va de soi que le jeune instituteur suit le programme conformément aux directions données. Très vite, il l'interprétera; il le dominera s'il s'en impose la préparation éloignée.

Ecriture.

Les techniques de base comme instrument de culture et d'instruction et comme éléments essentiels de l'éducation sont fondamentales. L'écriture n'est pas seulement une technique d'enseignement mais un moyen d'expression et un art dont le style personnel doit conserver le maximum d'harmonie et d'élégance.

Le rythme de la vie moderne exige une écriture de plus en plus rapide. Le but à atteindre est donc de donner aux enfants l'écriture la meilleure qu'ils soient en mesure de tracer à une vitesse suffisante.

L'apprentissage de l'écriture commence avec celui de la lecture afin qu'il ait un caractère vivant et fonctionnel.

Les caractères types ont été choisis pour leurs formes simplifiées après enquête faite auprès de tout le corps enseignant. Ils sont adaptés aux modes de perception et d'assimilation de l'enfant. Ils servent de point de départ à une écriture claire, sobre et harmonieuse.

Au début de l'apprentissage, on utilisera des instruments favorisant la souplesse de la main : crayon tendre, plumes émoussées.

Une fois les éléments de l'écriture acquis, il faut prévoir, tout en donnant à chacun la possibilité de développer une écriture individuelle, un entraînement à une écriture cursive qui concilie à la fois la qualité à la rapidité.

L'écriture ne doit pas être considérée comme une fin en soi, mais comme un moyen qui doit être perfectionné à l'occasion de tous les travaux écrits.

Les maîtres seront préparés à donner un enseignement rationnel de l'écriture et auront eux-mêmes une écriture nette et lisible.

L'hygiène joue un rôle important dans l'enseignement de l'écriture. Il faudra donc accorder un soin spécial au

o a d q c e x i u n m p v w

l b h k j g y f r s z t

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 é ě ê ç

O A Q G C P B R D

J J H K F N M U Y

V W E S L X T Z

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

TRACÉ A LA PLUME.

1234567890

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz.-

de PLUME = EPAISSEUR des TRAITS :		1/2	3/4	1	1 1/2	2	2 1/2	3	3 1/2	4
AJUSCULES	HAUTEUR 7e	3,5	5,5	7	10,5	14	17,5	21	24,5	28
	LARGEUR 5e	2,5	4	5	7,5	10	12,5	15	17,5	20
NUSCULES	HAUTEUR 5e	2,5	4	5	7,5	10	12,5	15	17,5	20
	LARGEUR 4e	2	3	4	6	8	10	12	14	16

LETTRES et CHIFFRES.

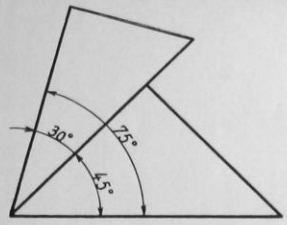
NOM .....

PRÉNOM .....

EME DIVISION: .....

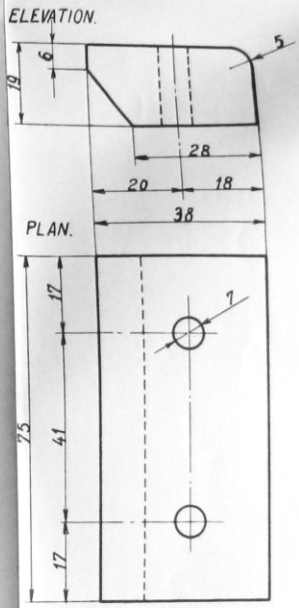
SECTION: .....

1. MOYEN RAPIDE POUR TROUVER L'INCLINAISON DES LETTRES:



2. MODELE D'ECRITURE:

Depuis que le professeur de dessin nous a appris l'écriture bâtarde normalisée pour le dessin industriel, j'ai adopté cette écriture pour les titres dans tous mes cahiers de notes.
Elle est facile à exécuter et agréable à lire.



LARDON DE GLISSIERE.

3. EXEMPLE DE COTATION.

WR. 50.

choix du matériel et du mobilier ainsi qu'à l'éclairage des classes.

Au premier degré, les élèves apprennent les formes et les proportions des lettres en écrivant dans un cahier ordinaire à double ligne. Quand l'écriture est devenue assez ferme, ils écrivent dans des cahiers à une ligne.

Les lettres, les mots et les phrases servant de modèles sont inscrits au tableau noir par l'instituteur et reproduits dans chaque cahier par l'instituteur.

Dans les classes du premier degré, les exercices d'écriture sont intimement combinés avec les exercices de lecture et d'orthographe. Il est nécessaire d'y donner des leçons systématiques d'écriture parce qu'il est important de faire des exercices spéciaux gradués, afin de familiariser les élèves avec les formes graphiques nouvelles et de les habituer à tracer correctement les formes susdites.

L'instituteur exige que tous les travaux soient écrits avec soin et conformément aux principes de la méthode : il veille à ce que les élèves tiennent bien la plume et conservent une position saine et correcte.

Tous les exercices faits dans les cahiers sont datés.

L'instituteur veille à la bonne mise en page des travaux.

Les cahiers et les travaux des élèves sont conservés pendant toute l'année scolaire.

Programme p

PREMIÈRE ANNÉE	DEUXIÈME ANNÉE	TROISIÈME ANNÉ
Exercices préliminaires. Maintien du corps, tenue de la plume, position du cahier. Exercices assurant la légèreté de la main. *Etude progressive des minuscules, des chiffres et de quelques majuscules.* — Analyse de chaque forme, tracé des éléments, puis des lettres. Applications : Mots et phrases.	Revision des minuscules et des chiffres. *Etude progressive des majuscules.* Analyse des formes, tracé des éléments, puis des lettres. Applications : mots et phrases.	Ecriture sur une l Exercices spéciaux les lettres défectueus

tudes.

E ANNÉE	CINQUIÈME ANNÉE	SIXIÈME ANNÉE
péciaux sur ectueuses.	Etudes des caractères spéciaux pour les titres.	Perfectionner le type d'écriture dans le sens de la lisibilité, de la rapidité, de la personnalité.
n de mo-nents prati-s de lettres,	Application aux devoirs et à certains documents : factures, cartes, dessins, épures, croquis cotés.	Exercer les élèves à écrire sur du papier non ligné.

Langue maternelle.

Considérations générales.

1. — La connaissance parfaite de la langue maternelle est d'une nécessité absolue. L'étude de cette branche est la base de tout l'enseignement.

2. — Connaître une langue, c'est d'abord savoir la parler.

3. — Les exercices écrits ne doivent pas se faire au détriment de la langue parlée. Il y a lieu de procéder à un redressement en multipliant les exercices oraux, tant de grammaire que de style.

4. — L'instituteur s'attache donc tout d'abord à faire acquérir par l'élève le vocabulaire le plus étendu. Il veille à la propriété des termes et à leur prononciation correcte. Cette acquisition du vocabulaire se fait non seulement à l'occasion d'exercices spéciaux, mais également au cours de l'enseignement de toutes les branches du programme.

5. — Mais il ne suffit pas de connaître les mots, il faut savoir les utiliser judicieusement. A cet égard, il importe de faire des exercices de phraséologie et de recourir à l'analyse logique.

6. — Si au premier degré il est indispensable de lier intimement l'enseignement de la langue à la vie de l'enfant, on peut estimer qu'à partir du degré moyen il faut sortir quelque peu des limites imposées par l'observation directe et inviter l'enfant à voir au delà de son milieu naturel.

7. — La langue écrite s'appuie sur les connaissances acquises en langue parlée.

8. — Ici, surtout, il faut s'attacher à ce qui le mérite et n'enseigner que ce qui est important. Il faut éviter de s'attarder sur des notions que l'enfant peut retrouver dans la pratique orale.

9. — On exige toujours la plus grande précision, tant de l'instituteur que de l'élève. L'à peu près et le manque de précision sont les causes principales d'échecs dans l'enseignement de la langue maternelle.

0. — Dans un but d'unité, on se conforme à la terminologie grammaticale telle qu'elle est précisée par le Ministère de l'Instruction publique.

ELOCUTION. — RECITATION.

. — Au commencement de chaque année scolaire, l'instituteur examine le langage de ses élèves au point de vue de la prononciation; il note les défauts qu'il constate; il s'efforce de les corriger en accoutumant ses élèves à une articulation nette, à une prononciation correcte, à l'exacte observation des pauses, à l'expression naturelle de la pensée. Il surveille particulièrement l'accent, les inflexions, les tournures dans le langage des enfants.

. — Des cours spéciaux d'orthophonie et de diction sont organisés pour les élèves en dehors des heures de classe.

. — Toutes les leçons orales doivent être en même temps des leçons de prononciation et d'élocution. L'instituteur ne tolère jamais le ton dit « d'école ».

. — Les exercices d'élocution ne produisent leur plein effet que s'ils s'appuient sur un fonds intéressant, vivant et suggestif, se rattachant aux intérêts affectifs de l'enfant. Certains exercices d'observation conviennent mal à ce genre d'activité; il faut se méfier de ces analyses, d'ailleurs superficielles, qui tournent à l'énumération, au dénombrement, au banal inven-

taire. C'est l'action, ce sont les manifestations de la vie qui doivent occuper l'attention.

5. — Dès la classe inférieure, l'instituteur habitue les élèves à parler à haute et intelligible voix. Le plus souvent, les élèves sont placés debout pendant la récitation. Ces exercices gagnent à être faits parfois dans le préau couvert ou dans la cour de l'école parce qu'on peut éloigner graduellement les auditeurs et exercer les enfants à s'exprimer en donnant à leur voix plus d'ampleur, de clarté et de netteté.

6. — Les morceaux en prose et en vers, à réciter de mémoire, sont choisis avec soin et font l'objet d'un commentaire préalable : ils sont expliqués et commentés tant au point de vue des idées que de l'expression avec laquelle ils doivent être dits. L'instituteur entraîne les élèves à faire de la récitation expressive.

7. — Les histoires racontées par les enfants ou par le maître, l'usage des marionnettes à gaine, les fables mimées par plusieurs acteurs et les chœurs parlés sont autant de moyens qui contribuent à l'amélioration de l'élocution.

1e année d'études.

1. — Conversations familières sur la vie et les occupations de l'enfant à la maison, à l'école, à la rue.

2. — Entretiens sur les parents, sur la famille, les amis, les animaux familiers, les jeux et les jouets.

3. — Petits récits faits spontanément par les enfants à l'occasion :

a) des événements courants de la vie : fêtes, vacances, congés;

b) de faits imprévus : accidents ou incidents.

4. — Récitation de petits morceaux choisis suivant les circonstances (vers ou prose). Les sujets dialogués sont particulièrement recommandés.

2e année d'études.

1, 2, 3 et 4 :comme en première année d'études.

5. — Dans la mesure du possible, résumés de petites lectures faites par les élèves.

3e année d'études.

1, 2, 3, 4 et 5 : comme en deuxième année d'études.

6. — Les contes et légendes du folklore.

7. — Lectures appropriées facilitant les causeries. Faire résumer les lectures.

8. — Les élèves font brièvement la synthèse orale des leçons.

4e année d'études.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 et 8 : comme en 3e année d'études.

9. — Exercices d'élocution relatifs à des « actualités ».

5e année d'études.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 et 9 : comme précédemment.

10. — Compte rendu de lectures faites à domicile.

6e année d'études.

Comme en 5e année d'études.

Maintenir l'étroite relation entre les lectures personnelles et les exercices d'élocution.

Bibliographie :

La Poèmeraie, par Armand Got.

Légendes bruxelloises, par Victor De Vogel.

Souvenirs du Vieux Bruxelles, par Dirick et ten Hamme.

LA LECTURE.

Considérations générales.

1. — La lecture est un des éléments les plus importants au point de vue éducatif. En effet, il ne suffit pas que l'enfant en acquière le mécanisme, il doit aussi comprendre.

2. — Afin de faciliter la compréhension, il est indispensable que la lecture soit intimement liée à l'activité générale de la classe, tout au moins au premier degré. A cet égard, les membres du personnel ont la faculté d'employer un matériel d'imprimerie pour composer des petits textes, un livre de lecture, des programmes de fêtes, le journal de l'école, etc.

3. — Pour ce qui concerne l'acquisition du mécanisme, on procède au début, par une globalisation qui comporte :

a) l'acquisition de phrases courtes ayant des mots semblables;

b) la méthode de lecture globale intégrale est progressivement transformée en analyse par la décomposition en mots et en syllabes;

c) par la suite, les syllabes elles-mêmes sont décomposées en lettres.

A la fin du deuxième trimestre, les élèves de la première année d'études doivent connaître toutes les lettres.

4. — A partir de la 2e année d'études, le temps scolaire que l'on peut consacrer à la lecture à haute voix est insuffisant. Il sera recommandé aux élèves de lire tous les jours chez eux à haute voix.

5. — A partir de la 3e année d'études, la lecture silencieuse aura le pas sur la lecture à haute voix.

6. — Tous les élèves doivent être exercés à la lecture expressive (articuler distinctement, observer la ponctuation, s'attacher à la pureté de la prononciation).

7. — A partir de la 4e année d'études, chaque élève doit posséder, outre le livre de lecture ordinaire, au moins un ouvrage intéressant en texte suivi.

8. — A partir du deuxième degré, il y aura dans chaque classe une bibliothèque dont les livres seront prêtés pour la lecture à domicile.

Premier degré.

1. — Exercices gradués de lecture élémentaire :

a) exercices au tableau noir en caractères manuscrits;

b) lecture dans le livre (caractères moulés).

Passer progressivement du caractère manuscrit au caractère imprimé.

Deuxième degré.

1. — Lecture expressive de morceaux préalablement expliqués et de morceaux étudiés à domicile.

2. — Les élèves sont initiés à la lecture silencieuse ou lecture mentale.

Troisième degré.

Comme au deuxième degré.

Veiller toujours avec plus de soin au ton, à l'articulation et à l'expression.

REDACTION.

A l'école primaire, la rédaction doit apprendre aux élèves à concentrer leurs pensées sur des sujets concrets, à classer leurs idées, à les exprimer clairement et correctement par écrit.

Au premier degré, la rédaction est purement orale. La rédaction écrite commence en 3e année d'études par des exercices d'entraînement très simples.

Les sujets de rédaction sont toujours à la portée des élèves; on doit exercer les enfants à exprimer leurs idées personnelles, leurs sentiments. On évite avec soin les sujets qui peuvent fausser leur imagination et ceux qui les obligeraient à formuler des lieux communs ou des banalités.

L'instituteur a pour règle de respecter la personnalité de l'enfant; il veille à ce que les idées soient toujours exprimées d'une façon correcte.

L'instituteur n'intervient que pour enrichir le vocabulaire, faire exprimer une même idée de différentes façons, fournir des formes choisies, des tournures qui donnent du relief à la phrase.

D'année en année, le sommaire doit se réduire fortement; les élèves sont amenés de temps à autre à traiter librement un sujet imposé ou un sujet à leur choix.

Par quinzaine, les élèves font une rédaction écrite qui est soigneusement corrigée tant pour la forme que pour le fond.

Premier degré.

Au premier degré, le programme de rédaction se confond avec le programme d'élocution.

3e année d'études.

1. — Faire exprimer oralement d'abord, puis par écrit, des idées simples, de courtes phrases, sur des sujets traités dans les autres leçons ou qui intéressent directement l'enfant.

2. — Exercices systématiques de vocabulaire.

3. — Petites phrases à compléter.

4e année d'études.

1, 2 et 3 : comme en 3e année d'études.

4. — Petites descriptions et comparaisons : 1° portraits physiques d'êtres ou d'animaux; 2° personnages ou animaux en action.

5e année d'études.

1, 2, 3, 4 : comme en 4e année d'études.

5. — Comptes rendus de lectures, de récits lus ou entendus.

6. — Description de petites scènes de la vie de tous les jours.

7. — Réponses à des questionnaires fournis par l'instituteur.

6e année d'études.

1 à 6 : comme en 5e année d'études.

7. — Relations de promenades, narrations, narrations descriptives.

8. — Exercices pratiques, sur imprimés d'emploi courant : carte postale, télégramme, bulletin de comptes de chèques postaux.

9. — La tenue d'un journal peut être conseillée.

10. — Reconstitution de phrases choisies dans des textes de bons auteurs.

11. — Quelques lettres et formules appropriées.

GRAMMAIRE ET ORTHOGRAPHE.

1. — L'orthographe usuelle s'acquiert par l'observation directe des mots, leur prononciation, leur épellation et leur transcription correcte.

2. — Les textes des leçons de lecture sont examinés au point de vue de l'orthographe.

3. — Les exercices écrits doivent concourir à l'acquisition d'une bonne orthographe.

L'instituteur inscrit au tableau les mots nouveaux employés dans l'enseignement de toutes les branches. Il les fait lire, décomposer et copier. Il attire spécialement l'attention sur les formes présentant des difficultés : groupements, familles de mots.

4. — Il contrôle l'orthographe de ses élèves dans les leçons comportant des copies ou des dictées. Il fait des exercices spéciaux pour corriger les fautes les plus fréquentes.

5. — L'enseignement de la grammaire doit avoir un caractère essentiellement pratique. On sera sobre de définitions et de règles; celles que l'on jugera utiles de donner seront formulées le plus simplement possible.

6. — On procédera par des exemples choisis que l'on fera observer attentivement pour induire la règle. De nombreuses applications se feront ensuite sous forme de dictées, d'exercices grammaticaux appropriés, de composition de phrases, etc. Dans la plus large mesure, ces exemples exprimeront des idées qui auront été développées au cours des exercices de langage, de lecture, de rédaction.

7. — Les dictées sont graduées et adaptées aux notions enseignées dans la classe. La correction se fait par épellation, inscription au tableau noir, etc. Les fautes sont soulignées; chaque élève corrige ensuite son travail. Au cours de la dictée, l'instituteur attire individuellement l'attention des élèves en circulant dans la classe. Le système de la courte dictée quotidienne, au début de la classe du matin est conseillé.

A intervalles réguliers, par exemple chaque mois, l'instituteur, ayant relevé les fautes les plus fréquentes (orthographe absolue et orthographe relative), consacre une ou plusieurs leçons de synthèse à la correction et à la rectification des erreurs les plus constantes.

8. — Les exercices d'analyse grammaticale, oraux ou écrits, ont pour but d'affermir les connaissances

grammaticales et de les appliquer. Ils doivent être réduits aux éléments nécessaires à l'accord des mots. Il est recommandé de faire de nombreux exercices oraux au cours desquels on utilisera les signes conventionnels qui figurent en annexe à cette rubrique.

Dès qu'il y a moyen, il importe d'insister sur les groupements de mots (ex. le substantif accompagné de tous les mots qui s'y rapportent) qui possèdent les caractéristiques analytiques communes.

A partir du 3e degré, le verbe, pivot de la proposition, est analysé en premier lieu.

9. — La terminologie de l'analyse logique est réduite aux éléments suivants : phrase, proposition indépendante, principale, proposition subordonnée, propositions coordonnées, sujet, verbe, attribut, complément d'objet direct, complément d'objet indirect, compléments circonstanciels (temps, lieu et manière) ; complément de nom et, éventuellement, le complément d'adjectif et d'adverbe.

Pour faciliter l'étude de l'orthographe des accords, il importe de s'attacher tout spécialement à l'acquisition des notions : sujet, attribut et complément d'objet direct.

10. — Les exercices de conjugaison portant sur les verbes usuels. L'emploi des modes ou des temps doit se justifier par des raisons de dépendance ou de concordance. Pour les conjugaisons écrites, il convient de s'en rapporter à la distinction entre le radical et la terminaison.

Les exceptions sont enseignées au fur et à mesure qu'elles se présentent.

11. — A intervalles réguliers, l'instituteur procédera à des synthèses relatives aux notions grammaticales étudiées précédemment.

12. — Il est souhaitable que chaque chef d'école établisse avec la collaboration du personnel enseignant un vocabulaire de base réparti en années d'études et

fonction d'une part du vocabulaire le plus usuel à chaque âge et, d'autre part, des branches du présent programme.

PROGRAMME D'ORTHOGRAPHE ABSOLUE ET DE GRAMMAIRE.

Premier degré.

L'enseignement systématique de la grammaire débute en 3e année d'études. Cependant, dès le premier degré, au cours des leçons de langue maternelle, on fera observer que certains mots varient : articles, noms, qualificatifs, verbes. On pourra donner une idée de ces espèces de mots, ainsi que des notions de genre et de nombre.

Pour le programme des 2e et 3e degrés, voir tableau ci-après.

Programme d'orthograp

TROISIÈME ANNÉE D'ÉTUDES	QUATRIÈME ANNÉE D'ÉTUDES
I. *Orthographe absolue.*	I. *Orthographe absolue.*
1. Examen de la leçon de lecture au point de vue orthographique. Exercices d'épellation. 2. Copie et dictée de morceaux de lecture préalablement expliqués. 3. Reproduction de mémoire, par écrit, de morceaux préalablement étudiés. 4. Dictées graduées.	1 à 4. Comme en troisième année. 5. Exercices sur la dérivation des m Formation de familles de mots. Emploi de ces mots dans de pet phrases. 6. Les synonymes. 7. Etude systématique de l'alphabet vue de l'emploi du dictionnaire.
II. *Grammaire.*	II. *Grammaire.*
1. *Le nom.* — Notion. — Le nom commun et le nom propre. Genre : masculin et féminin. Formation du féminin : règle générale. Nombre : singulier et pluriel. Formation du pluriel : règle générale. Pluriel des noms terminés au singulier par s, x cu z. Pluriel des noms terminés en AL : AL change en AUX. Pluriel des noms terminés en EU et en AU : EUX et AUX.	1. *Le nom.* — Rappel des notions diées en troisième année. Formation du féminin : cas particuli Pluriel : signaler les exceptions de n couramment employés : bals. Pluriel des noms en OU qui prennent
2. *L'article.* — Notion. — L'article défini et l'article indéfini. Article : masculin et féminin. Article : singulier et pluriel.	2. *L'article.*— Rappel de troisième ann L'article élidé et contracté.

...ogra... et de grammaire.

...IQUIÈME ANNÉE D'ÉTUDES	SIXIÈME ANNÉE D'ÉTUDES
I. *Orthographe absolue.*	I. *Orthographe absolue.*
... Comme en quatrième année.	1 à 11. Comme en cinquième année.
...milles de mots, préfixes, suffixes.	12. Multisens et contraires.
...s homonymes.	
...ploi systématique du dictionnaire.	
II. *Grammaire.*	II. *Grammaire.*
... *nom.* — Revoir les notions de troi-... de quatrième années.	1. *Le nom.* — Révision des notions enseignées au cours des années précédentes.
...riel : AIL en AUX.	Quelques cas simples du pluriel des noms composés.
...éminin : cas particuliers (comte, ...çon).	

TROISIÈME ANNÉE	QUATRIÈME ANNÉE
3. *L'adjectif qualificatif.* — Notion. Formation du féminin : règle générale + E. Formation du pluriel : règle générale + S. Pluriel des adjectifs qualificatifs terminés au singulier par S ou X. Formation du pluriel : remarques particulières : AL en AUX.	3. *L'adjectif qualificatif.* — Rappel troisième année. Formation du féminin : cas particulier terminaisons en EIL, EL, IEN, I ON, etc.
4. *Le pronom.* — Idée sommaire.	4. *Le pronom.* — Rappel de troisi année. Le pronom personnel : notion.
5. *Le verbe.* — Notion. Le verbe varie : rappel des observations faites au premier degré. Les temps : présent, passé composé, futur simple, imparfait du mode indicatif. Exercices écrits et oraux : a) verbes auxiliaires : ETRE et AVOIR; b) verbes de la conjugaison vivante; c) verbes ALLER, DIRE, ECRIRE, FAIRE, LIRE, METTRE, VENIR.	5. *Le verbe.* — Rappel de troisi année. Conjugaisons orales et écrites : p que-parfait, passé simple, futur antéri passé antérieur du mode indicatif : a) des verbes auxiliaires; b) des verbes de la conjugaison vivan c) verbes BOIRE, DEVOIR, C VRIR, RECEVOIR, SAVO SORTIR, VOIR, VOULOIR. Concordance entre les 4 temps sim et les 4 temps composés du mode i catif.