



640 EXEMPLES D'EXERCICES
640 EXAMPLES OF EXERCISES
640 UBUNGEN BESPIELEN
640 ESERCIZI ESEMPI

				page
La Méthode Naturelle en quelques mots				2
Les familles d'exercices				
Famille	Category	Familien	Famiglie	
Marche	Walking	Laufen	Marcia	5
Course	running	Rennen	Corsa	7
Saut	jumping	Springen	Salto	9
Quadrupédie	Quadrupedal	Krabbeln	Quadrupedia	16
Grimper	Climbing	Klettern	Arrampicata	20
Equilibre	Balance	Balancieren	Equilibrismo	24
Lever/porter	lifting/carrying	Tragen/Heben	Sollevamento/ transporto	26
Lancer	Throwing	Werfen	lancio	29
Défense	fighting	selbsverteidigen	Lotta e difes	31

Ce document est issu d'un livre publié par les éclaireurs de France en 1943
 Les principes de la Méthode Naturelle de Georges HEBERT sont tirés du tome 1 de ses
 oeuvres (édition augmentée de 1974).

La Méthode Naturelle en quelques mots

le 3/10/15

3 principes de base

Une culture physique

par l'utilisation des gestes naturels pour acquérir le développement physique intégral

Une culture de l' action

par un travail sur des obstacles réels (Courage, Volonté, Résistance, Sang froid,...)

Une culture éthique

par un travail en équipe et ouvert aux autres (Altruisme, dévouement, entraide, etc...)

10 familles d'exercices¹

Notre corps est fait pour

Marcher, Courir, progresser en quadrupédie, grimper, sauter, marcher en équilibre, lever, lancer, se défendre et nager

Pour se développer , il suffit de

Marcher, Courir, progresser en quadrupédie, grimper, sauter, marcher en équilibre, lever, lancer, se défendre et nager

15 principes pédagogiques

1° continuité du travail

La séance se déroule de manière continue, sans arrêt ou immobilisation dans un parfait enchaînement des différents exercices afin de permettre le développement de la résistance générale et en particulier le souffle.

2° alternance des efforts contraires

La continuité du travail s'obtient en suivant la règle de l'alternance des efforts : un effort modéré succédant toujours à un effort plus intense

Un grimper à la corde (effort) sera suivi d'une marche allure moyenne (contre effort)

3° gradation d'intensité des efforts

¹ Dans la mesure du possible, les familles seront appliquées dans cet ordre pour assurer une progression des efforts. On pourra se souvenir de la première lettre de chaque famille:

: MCQGS ELLDN.

La natation est rarement possible en fin de séance....

Tout en respectant la règle de l'alternance des efforts, l'intensité du travail ira croissante tout au long de la séance

4° échauffement initial et retour au calme final

La séance débute par un échauffement, activant le cours du sang et la respiration et échauffant les muscles et articulations.

Elle se termine par un apaisement pour permettre à la respiration et au coeur de reprendre leur rythme ordinaire.

5° dosage et individualisation des efforts

Le dosage ou l'intensité des efforts doit toujours être en rapport avec les moyens physiques de chacun, même en séance collective.

6° travail en souplesse

La souplesse est une des caractéristiques essentielles du geste naturel sans laquelle aucun perfectionnement n'est possible. Toute raideur ou tout exercice qui oblige les muscles à se contracter faussement ou inutilement est à éviter.

7° attitude correcte et respiration ample

Une attitude correcte, c'est à dire poitrine légèrement bombée, épaules en arrière et abaissées, dos droit, ventre effacé etc... doit être recherchée.

Une respiration ample avec notamment des expirations violentes et profondes permettront de combattre l'essoufflement.

8° liberté complète de chacun même en travail collectif

Chacun travaille à son rythme et en fonction des ses capacités. L'effort est individualisé et permet d'obtenir le meilleur rendement et perfectionnement.

Tout travail collectif avec un rythme imposé est à proscrire.

9° culture de la vitesse et de l'adresse

La vitesse, mentale, nerveuse et musculaire est un élément capital de la force.

Elle doit être recherchée et demande de la volonté.

L'adresse, c'est à dire la précision et la justesse des mouvements est également une qualité essentielle à cultiver.

10° correction des points faibles de chacun

Une attention particulière sera portée aux points faibles de chacun afin de choisir les exercices les plus appropriés pour les combattre.

11° profiter de l'air et du soleil

Endurcissement aux intempéries

Afin de profiter au mieux des effets vitalisants de l'air et du soleil, une tenue légère, (adaptée aux conditions météo) est à privilégier. Là encore, le dosage et l'individualisation seront de règle.

C'est également un excellent moyen d'endurcir le corps aux intempéries et de développer la résistance générale.

12° laisser la joie s'exprimer

Le travail naturel porte naturellement à la joie et l'enthousiasme par suite du bien être et euphorie ressentis.

Cette joie de se mouvoir doit pouvoir se manifester librement, surtout chez les enfants, par des cris ou des chants. Des petits jeux ou des danses peuvent parfois conclure une séance.

13° cultiver le contrôle de soi et l'énergie

L'énergie et autres qualités d'action (courage, volonté, sang froid, fermeté,...) doit s'obtenir par:

- l'exécution d'exercices difficiles, présentant un certain danger ou nécessitant de vaincre ses peurs (de tomber, sauter, plonger etc...)
- la volonté de réussir tel ou tel exercice ou performance
- la valeur d'exemple de l'entraîneur etc...

14° cultiver les sentiments altruistes

La culture des sentiments altruistes, loyaux ou de solidarité etc... se développe :

- par l'entraide (passages d'obstacles, encouragements etc)
- par l'exemple même de l'entraîneur etc...

15° cultiver l'émulation et l'auto émulation

Le travail en commun ainsi que de petits concours périodiques incitent au perfectionnement.

L'établissement de fiches individuelles d'épreuves cotées et chiffrées crée et entretient une émulation ainsi qu'une auto-émulation

Les 12 premiers principes sont une manière de faire en respectant les lois de la nature.

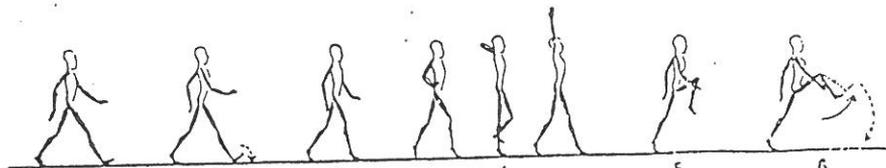
Les 3 derniers sont propres à l'homme dans sa manière de se respecter soi-même, s'élever, et de respecter les autres.

Nous donnons ci-après la description succincte de 640 exercices (*) classés par « famille » ou genre. Dans chacun d'eux l'on trouvera une certaine progression dans la difficulté. Toutes les modalités d'exécution n'ont pas été envisagées ; les éducateurs peuvent trouver des variantes utilitaires, sportives, acrobatiques ou simplement amusantes.

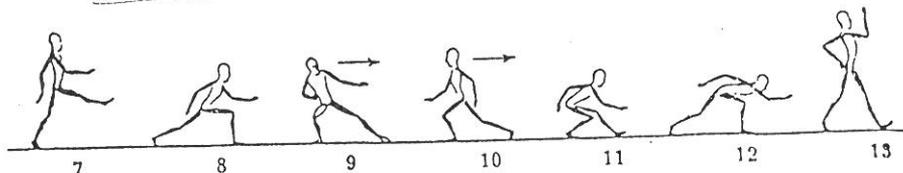
Par des combinaisons entre eux et surtout par la « manière » pédagogique on peut toujours apporter du nouveau dans l'exécution courante des exercices.

MARCHE

A. — Marches éducatives simples

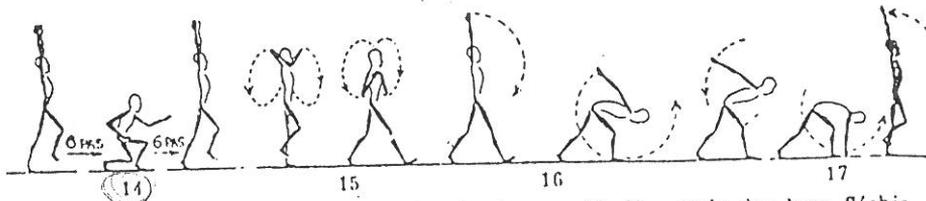


1. Correcte forcée. — 2. Déroulement des pieds. — 3. Pointe des pieds. — 4. Pointe des pieds avec position des bras. — 5. En levant les genoux. — 6. Déploiement de la jambe.



7. Jambe avant tendue. — 8. Longs pas fléchis. — 9. De côté à longs pas. — 10. En arrière à longs pas. — 11. En flexion des jambes. — 12. Indienne forcée. — 13. Cambrée avec grands mouvements des bras.

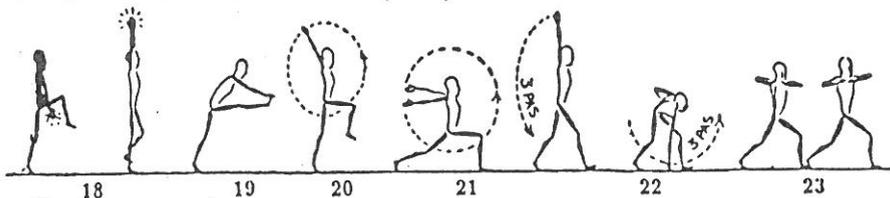
B. — Marches éducatives combinées



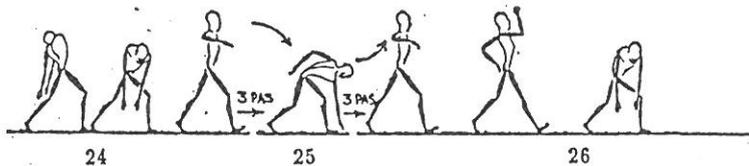
14. De pointe des pieds à flexion des jambes. — 15. Un cercle des bras fléchis par pas. — 16. Extension et flexion du tronc en 6 à 8 temps. — 17. Flexion du tronc avec cercle des bras.

(*) Consulter : la « Leçon-type d'entraînement », par G. Hébert et le Guide abrégé du Moniteur et de la Monitrice, 1^{re} éd. 1941, par le même auteur.

Marches éducatives combinées (suite)

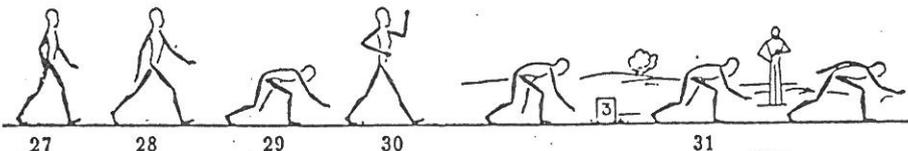


18. En frappant les mains. — 19. Toucher le pied levé à chaque pas. —
 20. Un cercle de bras par élévation de genoux. — 21. Un cercle de bras
 par long pas fléchis. — 22. Flexion latérale du tronc avec cercle d'un bras.
 — 23. Torsion du tronc sur chaque pas lent.

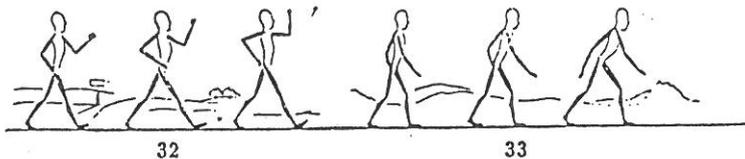


24. Torsion-flexion latérale du tronc. — 25. Flexion avant-torsion du tronc. —
 26. Changer instantanément de marche.

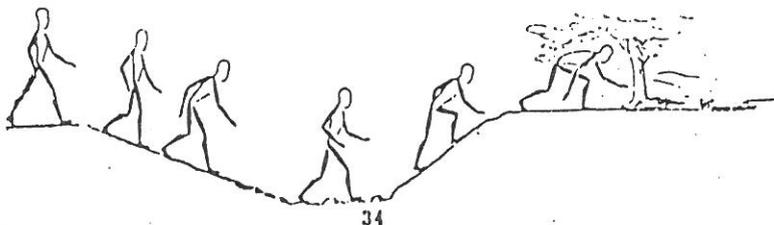
C. — Marches utilitaires



27. Correcte en souplesse. — 28. Longs pas. — 29. Indienne souple. — 30.
 En extension. — 31. Recherche des allures-types sur distances types
 (indienne lente, moyenne, vive).



32. En extension lente, moyenne, vive. — 33. Marche en souplesse.



34. Adaptée au terrain.

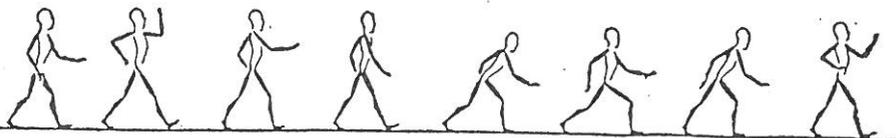
D. — Marches utilitaires combinées



35

36

35. Etalonner le pas sur 100 mètres. — 36. Mesurer une distance d'après le nombre de pas.



37

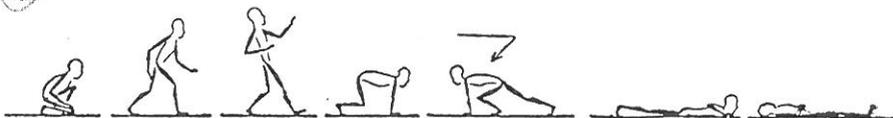
38

37. Changement brusque ou progressif des allures. — 38. Changement des genres de marches.



39

39. Changement brusque de direction.

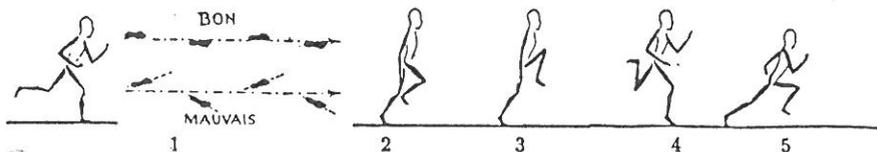


40

40. Arrêts et départs brusques en diverses positions.

COURSE

A. — Courses éducatives



1

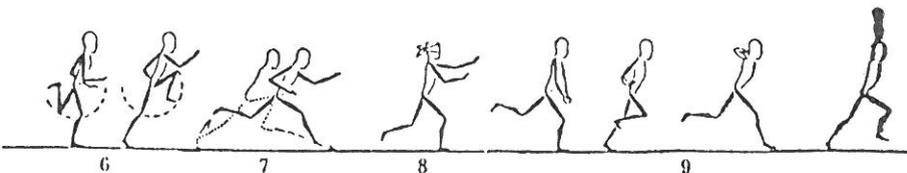
2

3

4

5

1. Pieds posés dans l'axe de course. — 2. Épaules et bras décontractés. — 3. Avec élévation forcée des genoux. — 4. Pointe des pieds, talon AR levé. — 5. En poussant bien de la jambe arrière.



6

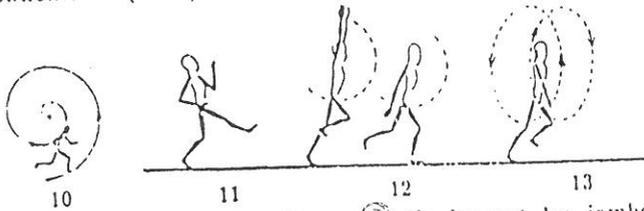
7

8

9

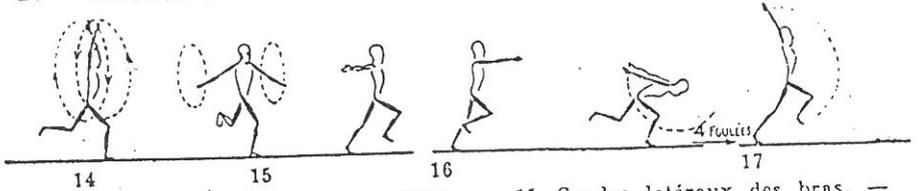
6. Amplitude dans l'oscillation des genoux. — 7. Ampleur de la foulée. — 8. En ligne droite les yeux bandés. — 9. Avec positions diverses des bras.

Courses éducatives (suite)

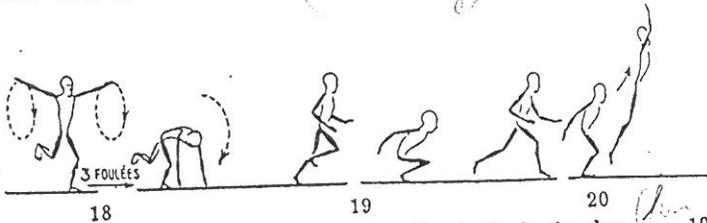


10. En cercles de plus en plus petits. — 11. En lançant les jambes tendues.
— 12. Abaissement et élévation des bras. — 13. Croisement des bras par en bas.

B. — Courses éducatives combinées

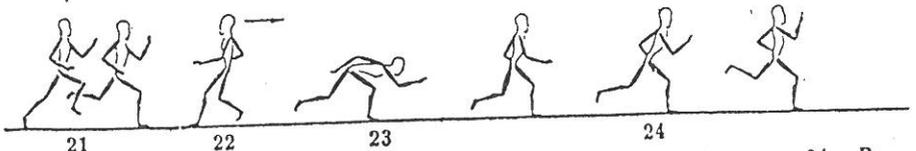


14. Croisement des bras par en haut. — 15. Cercles latéraux des bras. —
16. Ecart AV-AR des bras sur 6 à 10 foulées. — 17. Abaissement combiné des bras avec flexion du tronc.

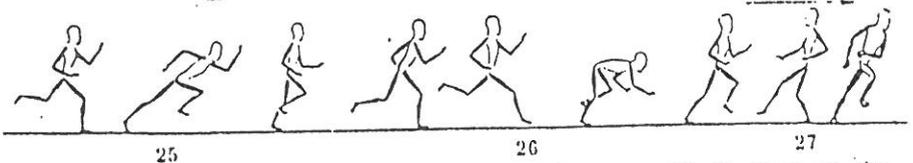


18. Abaissement du tronc combiné avec rotation latérale des bras. — 19. S'accroupir à fond toutes les 4 ou 6 foulées. — 20. Sauter toutes les 4-6-8 foulées.

C. — Courses utilitaires

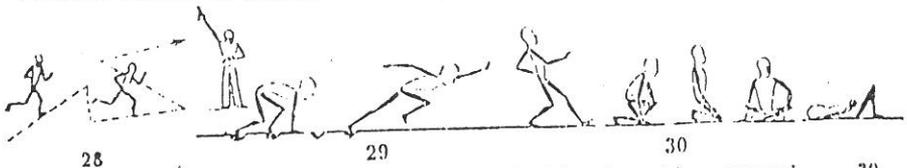


21. Correcte allure moyenne. — 22. A reculons. — 23. A l'indienne. — 24. Recherche des allures: a) fond; b) demi-fond; c) vitesse.

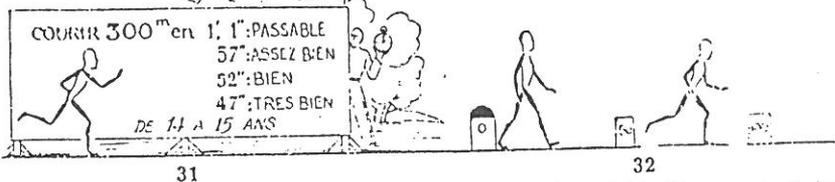


25. Changement progressif ou brusque des allures. — 26. Changement des genres de course. — 27. Changement brusque du sens de la course dans une même direction.

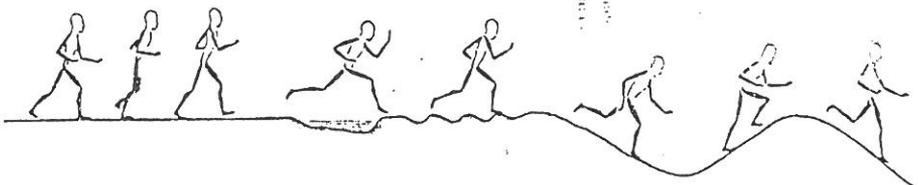
Courses utilitaires (suite)



28. Changement brusque de direction. -- 29. Départ rapide accroupi. -- 30. Départs et arrêts brusques dans diverses positions.



31. Soutenir une allure sur une distance déterminée. -- 32. Pas scout (1 km. en 7' 30", 50 m. en marche, 50 m. en course).

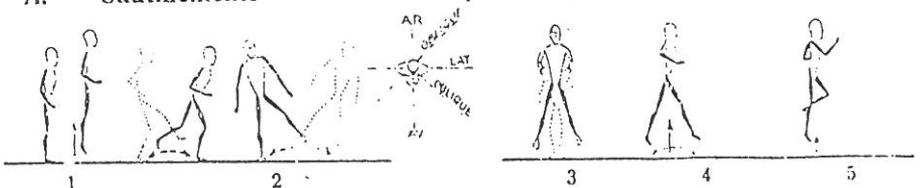


33. "Trot indien" intermédiaire entre la marche et la course. -- 34. Parcours accidenté. -- 35. Montée et descente.

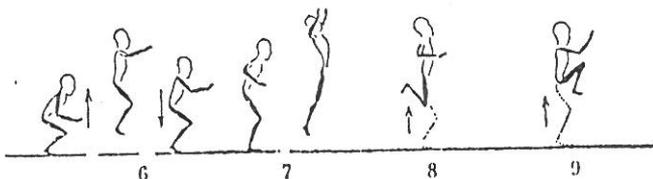
SAUT

A. -- Sautillements

1. Simples sur place



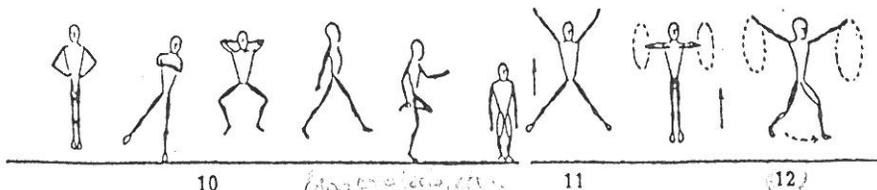
1. Pieds joints par détente des mollets. -- 2. D'un pied sur l'autre dans tous les plans. -- 3. Écartement latéral. -- 4. Écart AV-AR. -- 5. A cloche-pied.



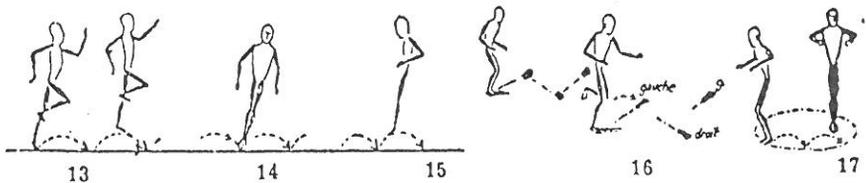
6. Demi-détente des jambes. -- 7. Pieds joints et cambré dorsal. -- 8. Flexion des jambes en arrière. -- 9. Élévation des genoux.

Sautillements (suite)

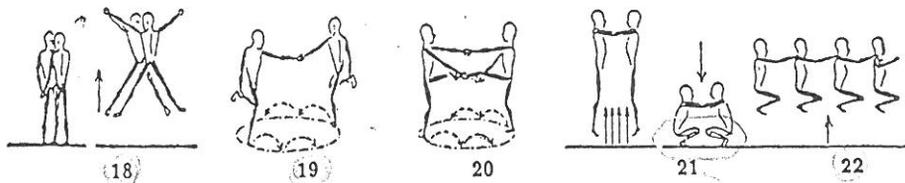
II. Sautillements combinés



10. Toute la série I avec mains immobilisées. — 11. Elévation latérale forcée des bras. — 12. Cercles des bras fléchis ou allongés.



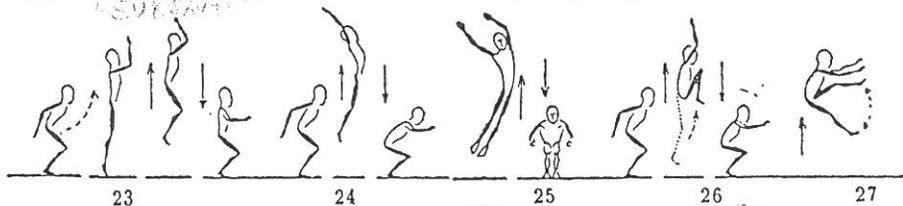
13. Avec déplacement en avant. — 14. Déplacement latéral. — 15. Déplacement en arrière. — 16. En oblique à pieds joints. — 17. En tournant sur place.



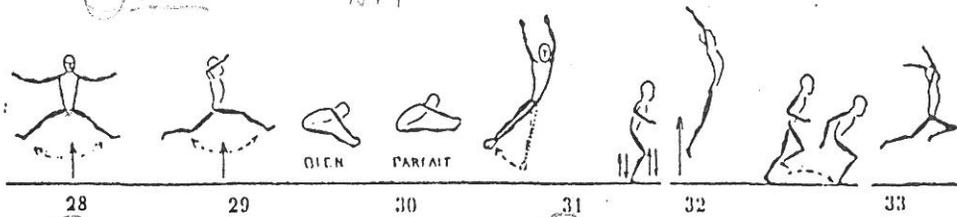
18. A l'écart avec partenaire. — 19. En se tenant la jambe. — 20. En tenant la jambe du partenaire. — 21. Accroupissement après 4 sursauts. — 22. En colonne

B. — Sauts à vide

I. En hauteur (sur place)

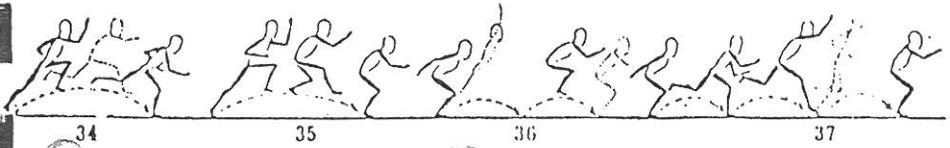


23. Vertical. — 24. Cambré arrière. — 25. Cambré latéral. — 26. Groupé. — 27. Ciseaux devant.



28. Écart latéral. — 29. Ciseaux dessous. — 30. Toucher les pieds pendant le saut. — Cambré latéral battu. — 32. Les mêmes après quelques sautillements. — 33. Après quelques foulées d'élan.

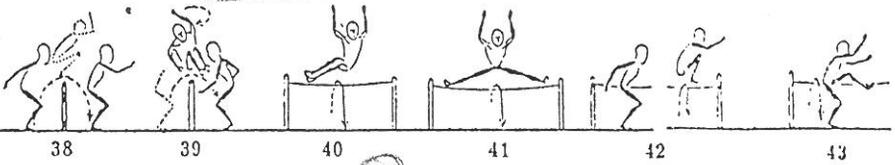
Sauts à vide (suite)
II. En longueur



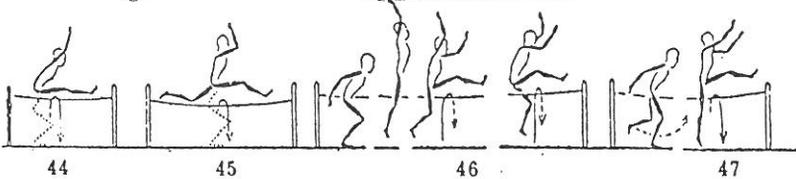
34. Longues enjambées planées. — 35. Même exercice avec chute sur les 2 pieds. — 36. A pieds joints sauts successifs. — 37. Triple saut sans élan départ pieds joints.

C. — Sauts éducatifs

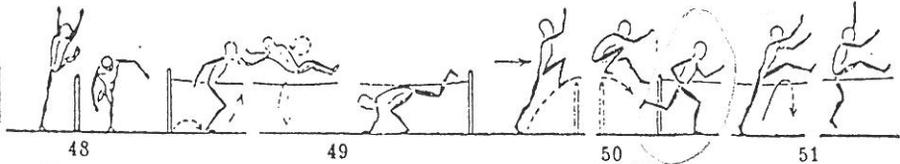
I. Hauteur sans élan (hauteur figurée)



38. De face à pieds joints. — 39. Avec volte ou demi-volte. — 40. Groupé latéral des jambes. — 41. Écart latéral des jambes. — 42. De côté, pieds joints. — 43. Même exercice avec chute sur un pied.

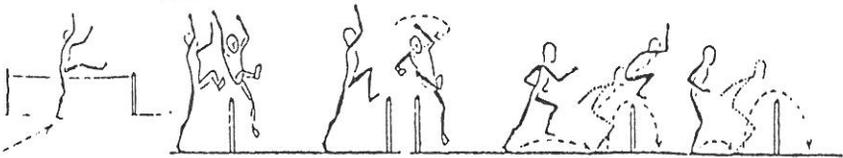


44. Même exercice jambes tendues. — 45. Même exercice écart avant-arrière. — 46. Ciseau retardé. — 47. Enjamber par lancer d'une jambe.



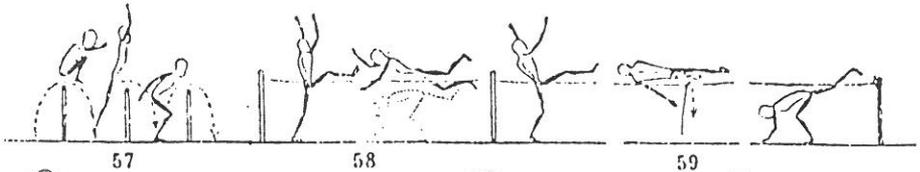
48. Même exercice avec retournement extérieur. — 49. Retournement extérieur avec appel des deux pieds. — 50. De face en flexion. — 51. De côté en ciseau.

II. Hauteur avec élan (hauteur figurée)



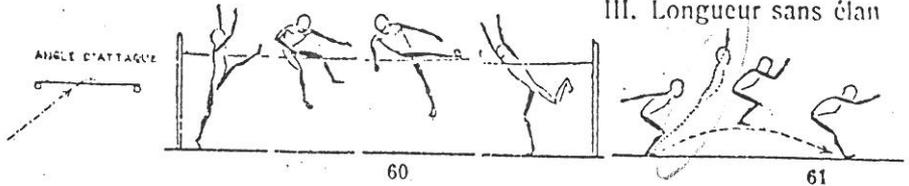
52. Élan oblique et ciseau de côté. — 53. Élan de face et retournement en ciseaux. — 54. Volte du côté du pied d'appel. — 55. Appel des 2 pieds. — 56. Appel par sursaut.

Sauts éducatifs (suite)

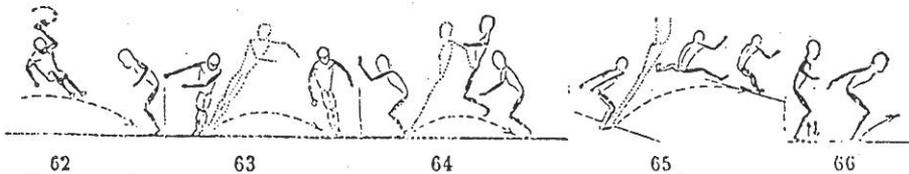


57. Par-dessus obstacles rapprochés. — 58. Ventral plané. — 59. Cestai ou en rouleau.

III. Longueur sans élan

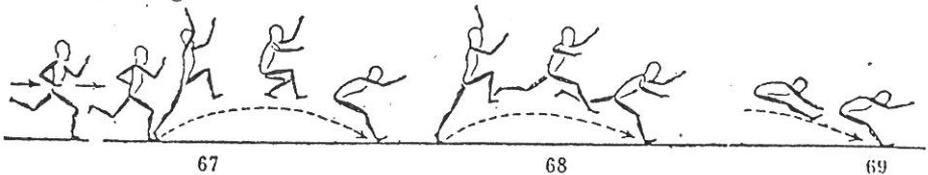


60. Avec retournement à l'intérieur par double ciseaux. — 61. De face.

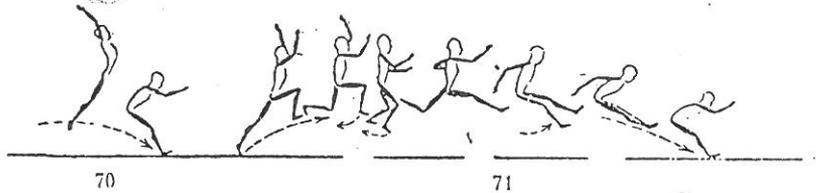


62. Avec volte. — 63. Latéralement. — 64. En arrière. — 65. En écartant les jambes. — 66. Tous les précédents préparés par sursaut d'appel.

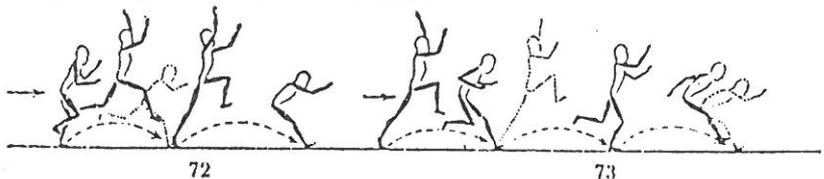
IV. Longueur avec élan



67. Avec élan de 15 à 20 pas: saut groupé. — 68. Avec grande enjambée planée. — 69. En flexion des jambes sur le tronc.

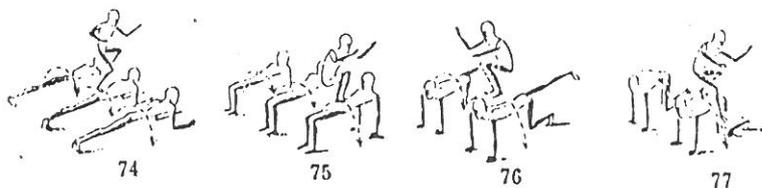


70. En extension du corps avec ramené tardif des jambes. — 71. Avec ciseau des jambes pour les élever à la chute.

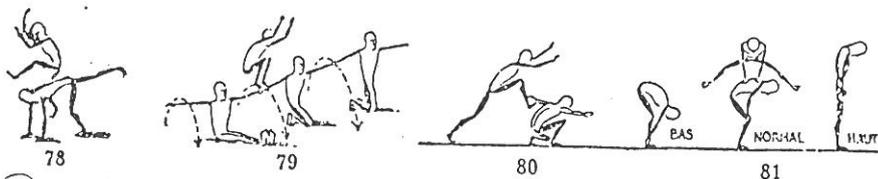


72. Double saut. 73. Triple saut.

D. — Sauts par-dessus camarades



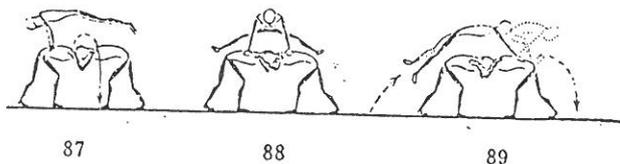
74. Couché plat-ventre: saut à cloche-pied. — 75. Appui dorsal: saut à pieds joints. — 76. « A trois pattes »: saut latéral. — 77. « A quatre pattes »: saut par-dessus le tronc.



78. Appui cassé: ciseau de côté. — 79. Bras écartés hauteurs diverses. — 80. En saut de haie. — 81. Avec appui des mains: « saut du mouton ».

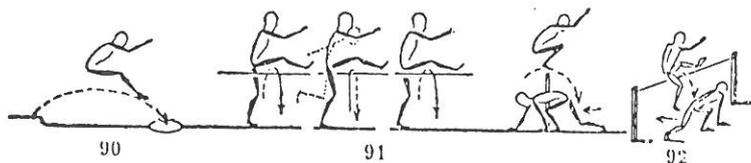


82. « Mouton » tête en avant. — 83. Entre les bras: plan horizontal. — 84. Entre les bras: plan vertical. — 85. Appui sur les épaules: par-dessus le bâton. — 86. Mouton double: ciseau de côté avec appui.



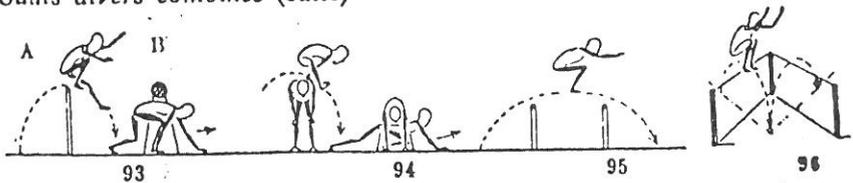
87. Mouton double: saut de flanc. — Mouton double: saut à l'écart. — 89. Mouton double: saut en longueur.

E. — Sauts divers combinés

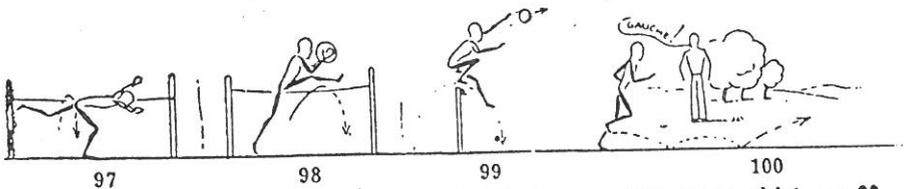


90. Retomber sur cible. — 91. Passer par ciseaux successifs aller et retour. — 92. Repasser en souplesse sous l'élastique.

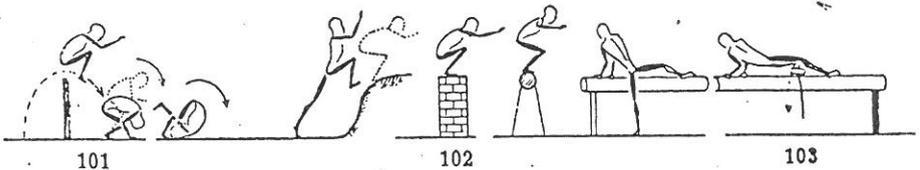
Sauts divers combinés (suite)



93. Sauter A en liaison-quadrupédie sous B. — 94. Même exercice avec camarades. — 95. Combiner hauteur et longueur. — 96. Double saut à angle droit.



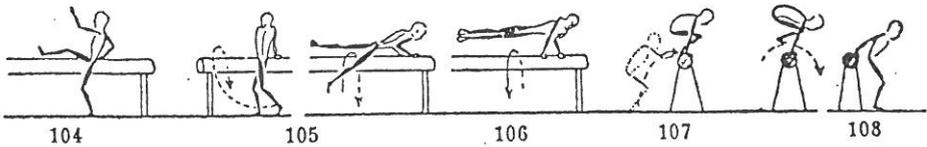
97. Rester en équilibre à la chute. — 98. Sauter en portant un objet. — 99. Sauter en lançant un ballon. — 100. Pied d'appel au commandement.



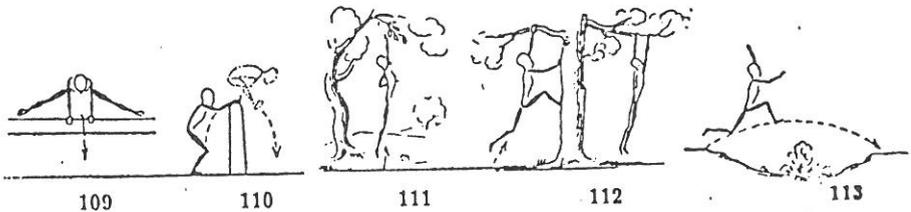
101. Culbute enchaînée à la chute de tous les sauts.

F. — Sauts utilitaires avec obstacles

102. Saut sur talus, mur, poutre. — 103. Par-dessus une poutre avec appui des 2 mains et d'un pied.

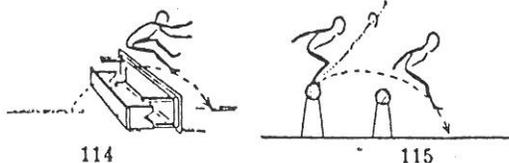


104. De côté en ciseau avec appui d'une main. — 105. Plané-roulé sur le ventre. — 106. Sur le flanc après appel des 2 pieds. — 107. Dessus: jambes entre les bras. — 108. Par-dessus: jambes entre les bras.

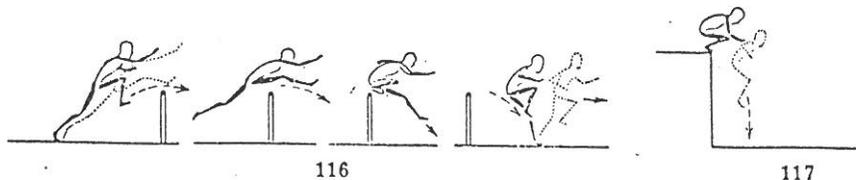


109. Par-dessus: jambes à l'écart. — 110. Les mêmes sauts sans élan. — 111. Vers un objet suspendu. — 112. S'accrocher par une ou deux mains, avec ou sans élan. — 113. Longueur avec élan.

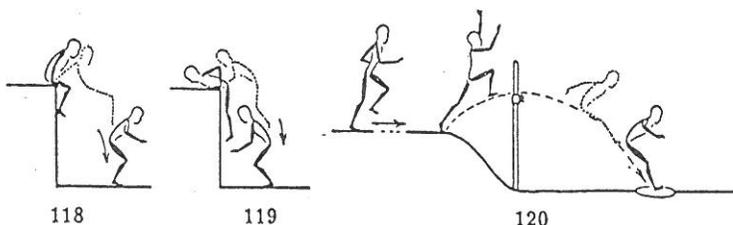
Sauts utilitaires avec obstacles (suite)



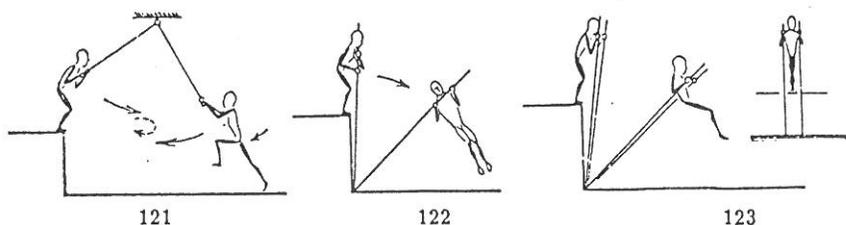
114. Hauteur avec élan. — 115. Saut en longueur en contrebas.



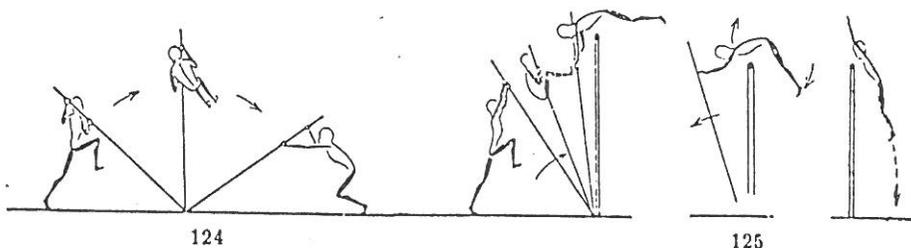
116. Passage rapide sans arrêt de course. — 117. Saut en profondeur, départ accroupi.



118. Assis se repousser en avant. — 119. Se repousser en arrière. — 120. Avec élan combiner: hauteur, longueur, profondeur et précision.



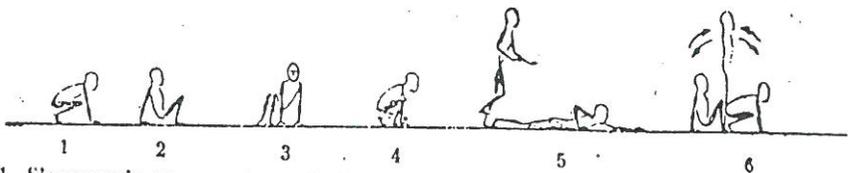
121. Avec corde: saut en contrebas et en contrehaut. — 122. Profondeur avec un bâton. — 123. Profondeur avec 2 bâtons.



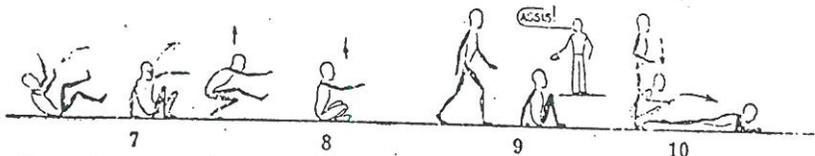
124. Longueur avec perche. — 125. Hauteur avec perche.

QUADRUPÉDIE

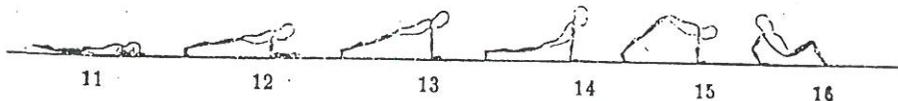
A. — Accroupissements et appuis



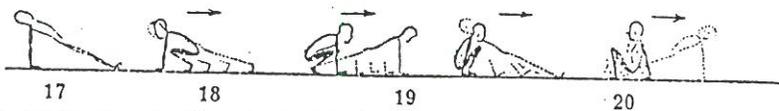
1. S'accroupir en avant. — 2. En arrière. — 3. Latéralement. — 4. Sur une jambe. — 5. Le guet. — 6. Sur place: alterner les accroupissements en revenant debout.



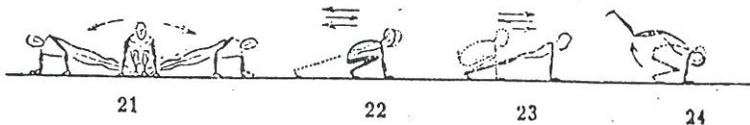
7. S'asseoir en basculant et se relever avec ou sans l'aide des mains sur 1 ou 2 jambes. — 8. S'asseoir sans basculer. — 9. Tous les 4 pas ou au commandement s'accroupir ou s'asseoir. — 10. S'accroupir et se mettre à l'appui facial fléchi.



11. Appui facial couché. — 12. Appui facial sur avant-bras. — 13. Appui facial tendu. — 14. Appui cambré. — 15. Appui cassé. — 16. Appui dorsal ramassé.

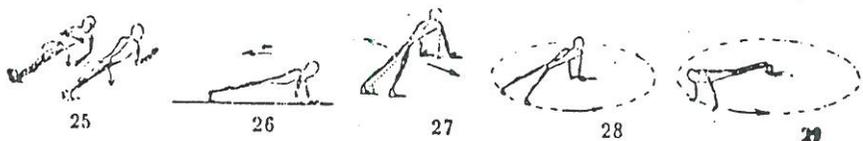


17. Appui dorsal allongé. — 18. Appuis divers vers l'arrière. — 19. Appuis vers l'avant. — 20. Appui dorsal vers l'avant, vers l'arrière.



21. Appui latéral à droite et à gauche. — 22. S'étendre en arrière plusieurs fois. — 23. S'étendre en avant plusieurs fois (pieds fixes). — 24. Le rade.

B. — Appuis divers combinés

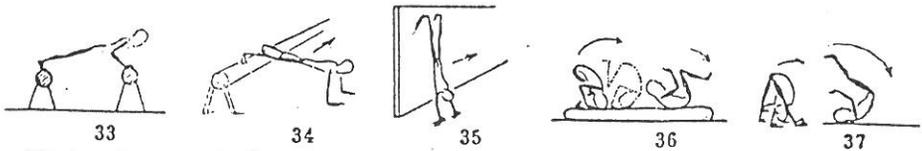


25. De l'appui dorsal à l'appui facial en roulant. — 26. A l'appui tendu se déplacer vers l'avant et l'arrière. — 27. Se déplacer latéralement. — 28. Se déplacer autour des mains. — 29. Autour des pieds.

Appuis divers combinés (suite)



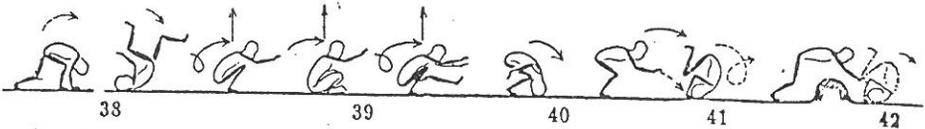
30. De plat ventre à plat dos sans bouger les pieds. — 31. Même exercice sans bouger les mains. — 32. De plat dos à plat ventre par accroupissement et placage.



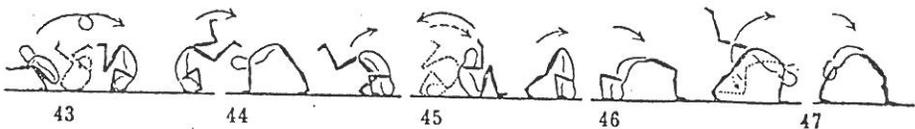
33. Appui entre 2 obstacles. — 34. Appui oblique avec déplacement. — 35. Appui renversé avec déplacement.

C. — Culbutes et placages

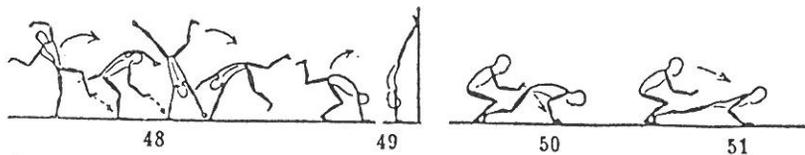
36. Culbute en avant. — 37. Culbute jambes tendues, tête sur la ligne des pieds écartés.



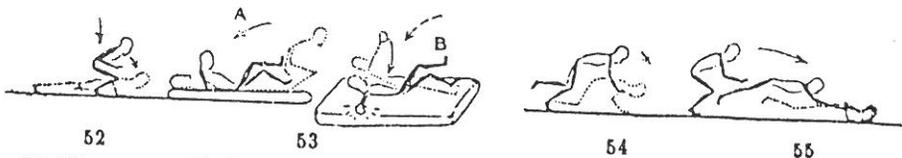
38. Avec un pied en avant. — 39. Après culbute se relever sur 2 pieds; jambes croisées; sur 1 pied. — 40. Sans les mains. — 41. Culbute plongée sans obstacle. — 42. Avec obstacle.



43. Culbute en arrière. — 44. En arrière, retomber en appuis divers. — 45. Enchaîner culbute AV. et AR. — 46. Culbute pontée. — 47. Culbute pontée élevée.

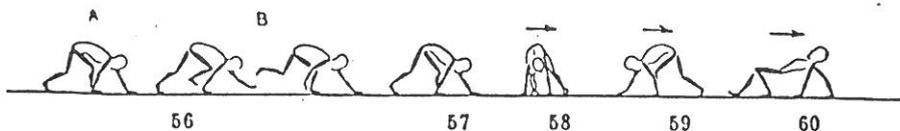


48. La roue. — 49. Pieds au mur. — 50. Accroupi se plaquer à l'appui « cassé fléchi ». — 51. Se plaquer à l'appui fléchi.



52. Placage vertical en partant de l'accroupissement. — 53. Placage arrière (prudence), A) avant-bras fléchis; B) bras écartés latéralement. — 54. En marchant ou en courant tous les placages. — 55. Placage plongé en avant.

D. — Quadrupédie proprement dite

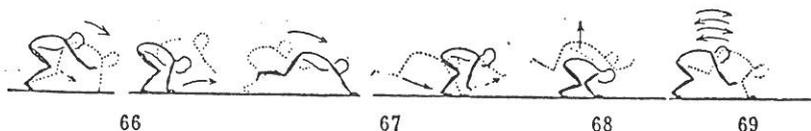


56. Croisée en marche A et en course B. — 57. A l'amble. — 58. Latérale. — 59. A reculons. — 60. En arrière dos au sol.

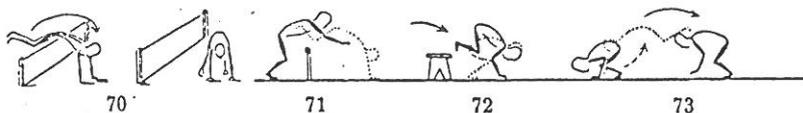


61. En avant dos au sol. — 62. Chenille en avant, alternativement, mains et pieds fixes. — 63. Chenille en arrière, jambes simultanément, bras alternativement. — 64. En descente. — 65. Montée à reculons.

E. — Quadrupédie en bondissement

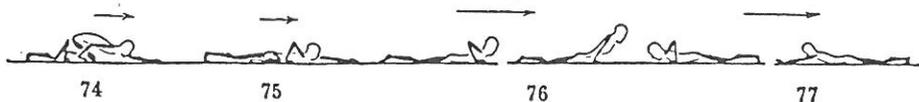


66. Bonds en 2 temps (petits bonds). — 67. En 1 temps (grands bonds). — 68. Bond vertical ou saut de grenouille. — 69. Bonds balancés d'avant en arrière.

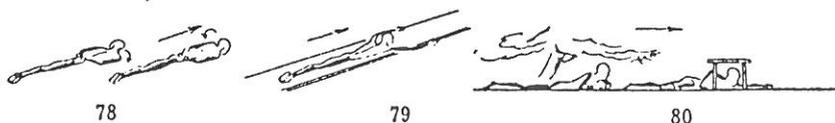


70. Passage en oblique sur obstacle figuré. — 71. Passage direct. — 72. Par-dessus obstacle réel. — 73. Grands bonds répulsés en arrière.

F. — Ramper

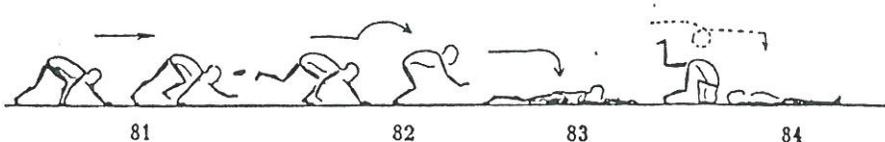


74. Traction des bras et poussée des genoux. — 75. A plat corps et sur la face interne des cuisses. — 76. Par poussée des mains vers l'avant. — 77. Par poussée des mains vers l'arrière.

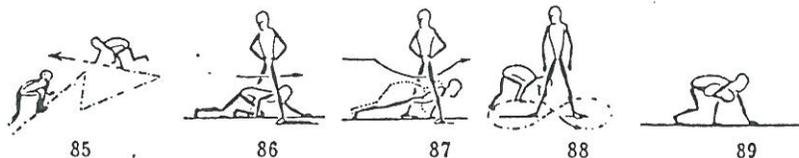


78. Avec les épaules seules. — 79. Se tirer sur un banc ou sur une planche. — 80. Combiner divers rampers sous obstacles figurés ou naturels.

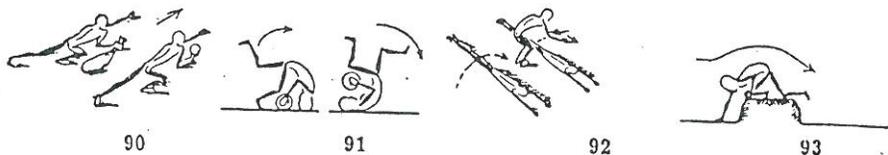
G. — Quadrupédies diverses combinées



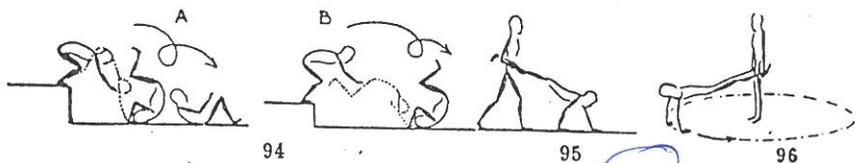
81. Enchaîner marche et course et inversement. — Enchaîner marche ou course avec des bonds. — 83. Avec arrêt brusque au guet. — 84. Arrêt brusque à plat dos après culbute.



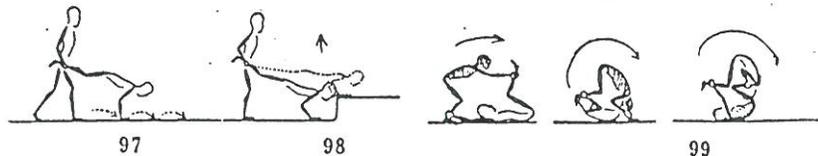
85. Changer brusquement de direction. — 86. Entre les jambes d'un partenaire. — 87. Passage plongé en vitesse. — 88. Passage en double boucle. — 89. Sur 3 membres en portant un objet.



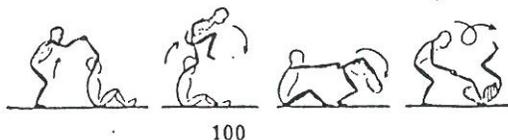
90. Ramper avec un objet en main. — 91. Culbutter en tenant un ballon. — 92. Bonds par-dessus obstacles successifs. — 93. Franchir un obstacle à reculons.



94. Placage en contre-bas combiné avec culbute. — 95. Brouette en marchant. — 96. Brouette dorsale autour du porteur.



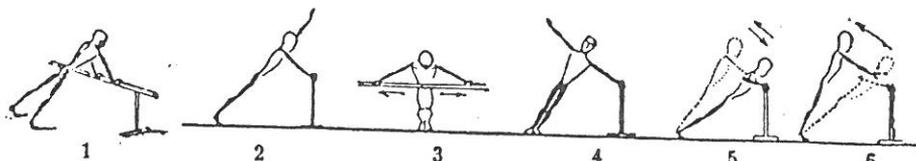
97. Brouette par bondissement. — 98. Brouette avec bond vertical. — 99. Culbute à deux.



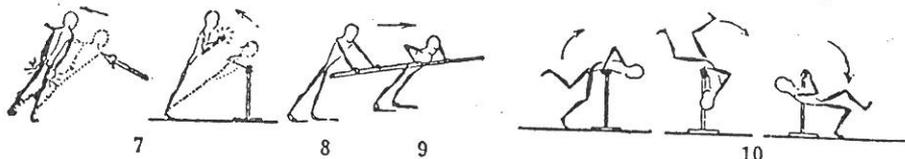
100. Culbute à deux combinée avec saut.

GRIMPER

A. — Appuis inclinés sur barre basse

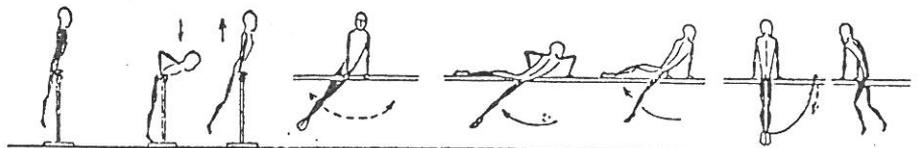


1. Appui incliné pieds écartés. — 2. Elever un bras. — 3. Ecarter les bras. — 4. Appui costal. — 5. Flexion-extension des bras. — 6. Extension répulsée.

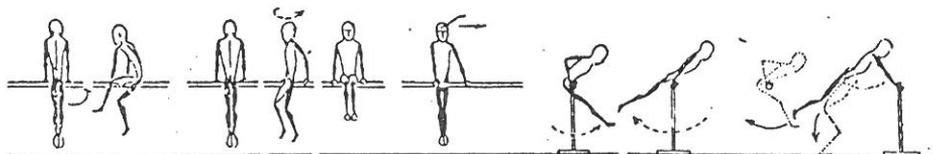


7. Extension répulsée et frapper les mains. — 8. Déplacement latéral tendu. — 9. Le même fléchi. — 10. Appui ventral: culbute par-dessus.

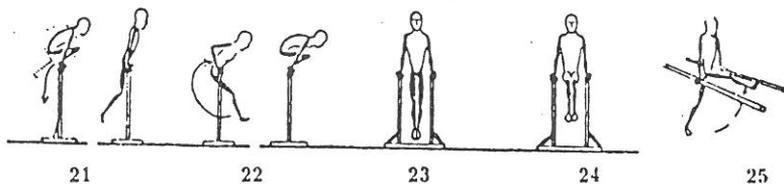
B. — Appuis sur barre haute



11. Appui correct. — 12. Flexion-extension des bras. — 13. Balancement latéral. — 14. Balancement jusqu'à l'appui latéral d'un pied. — 15. De l'appui se mettre à cheval.



16. De l'appui s'asseoir à droite ou à gauche. — 17. S'asseoir en se retournant. — 18. Déplacement latéral. — 19. Se balancer d'avant en arrière. — 20. Se répulser vers l'arrière.

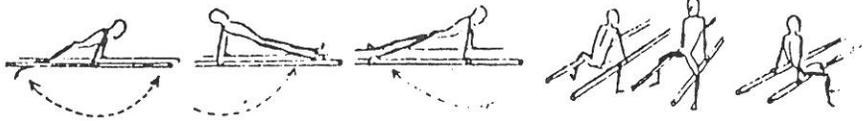


21. Etant accroupi se mettre brusquement à l'appui. — 22. De l'appui ba-lancé: s'accroupir sur la barre.

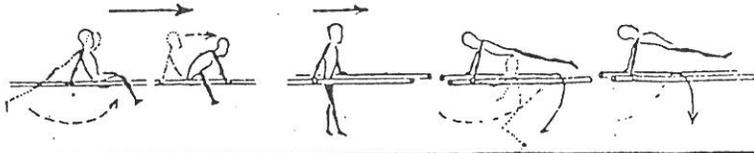
C. — Appuis sur barres doubles

23. Appui sur 2 barres. — 24. Elever les genoux joints. — 25. Elever les jambes alternativement.

Appuis sur barres doubles (suite)

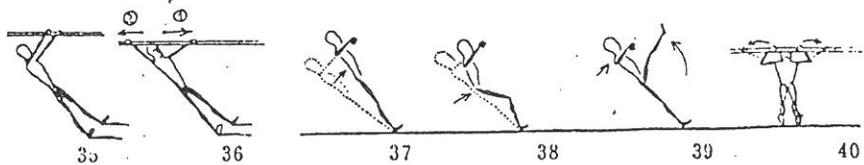


26. Balancement. — 27. Après balancement: appui dorsal. — 28. Après balancement: appui facial. — 29. A cheval en avant; en arrière. — 30. S'asseoir à droite; à gauche.

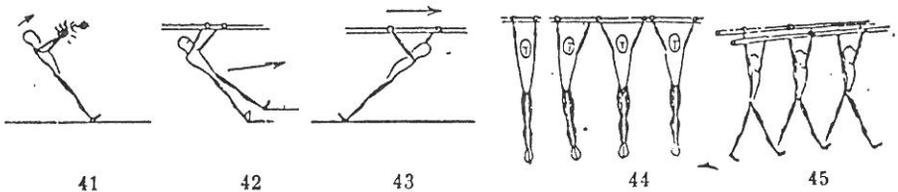


31. Progression par balancé à cheval. — 32. Progression par les mains. — 33. Sortie en arrière. — 34. Sortie en avant.

D. — Suspensions inclinées



35. Inclinée, correcte, pieds écartés. — 36. Ecart alternatif des mains. — 37. Traction des bras. — 38. Traction combinée avec accroupissement. — 39. Traction combinée avec élévation d'une jambe. — 40. Ecart simultané des mains.



41. Traction vive et frapper les mains. — 42. Déplacement latéral. — 43. Déplacement longitudinal.

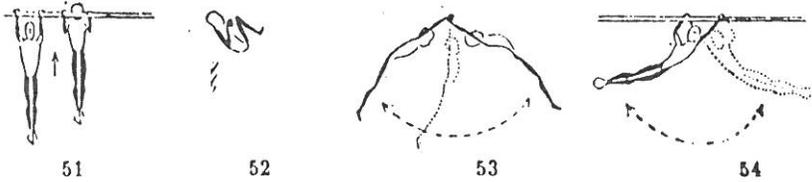
E. — Suspensions allongées

44. Suspension allongée écarter les mains. — 45. Ecart latéral et avant-arrière des jambes.

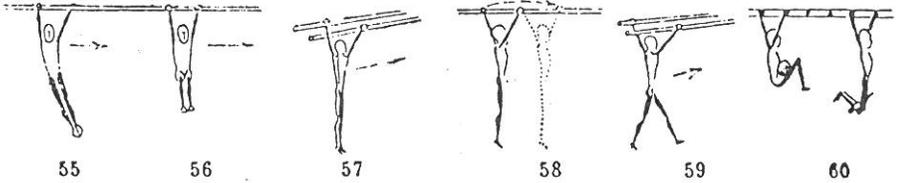


46. Elever les genoux à l'horizontale. — 47. Elever les genoux aux épaules. — 48. Allonger les jambes à l'horizontale. — 49. Elever les genoux latéralement. — 50. Accrocher latéralement les pieds à la barre.

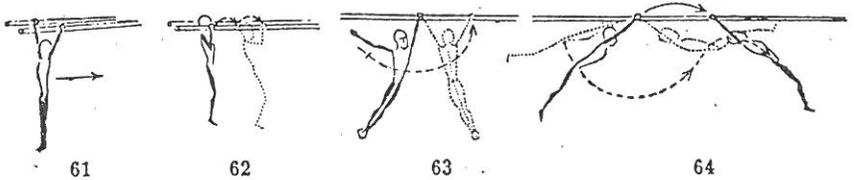
Suspensions allongées (suite).



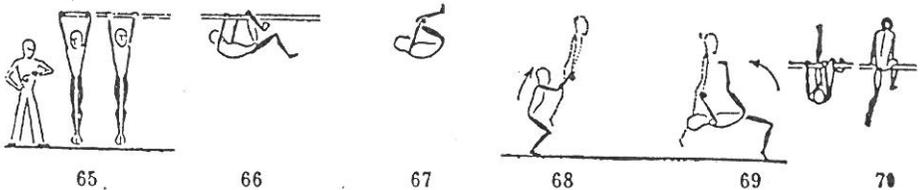
51. Demi-traction et traction complète des bras. — 52. Traction avec demi-renversement. — 53. Balancement avant-arrière. — 54. Balancement latéral.



55. Déplacement latéral. — 56. Le même avec genoux élevés. — 57. Déplacement dans l'axe des barres. — 58. Le même à une barre. — 59. A grande brassée avec mouvements des jambes. — 60. En portant un objet sur les cuisses ou les mollets.



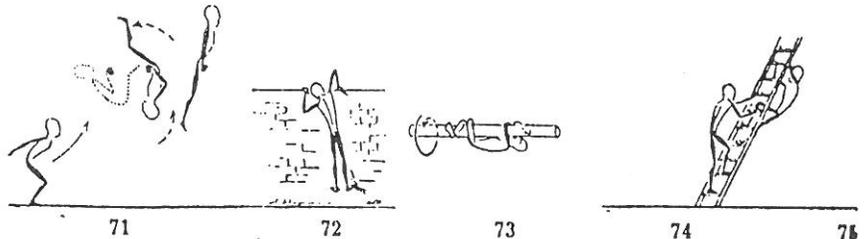
61. Déplacement en arrière. — 62. Par tractions simultanées des bras. — 63. A une barre, par balancement d'une main. — 64. A deux barres, par grands balancement et échappée.



65. A une ou deux barres, résister pendant 1 à 3 minutes. — 66. S'accrocher par une jambe. — 67. S'accrocher par les jambes entre les mains.

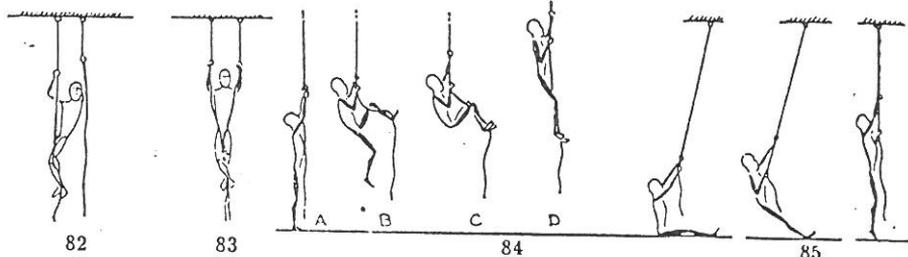
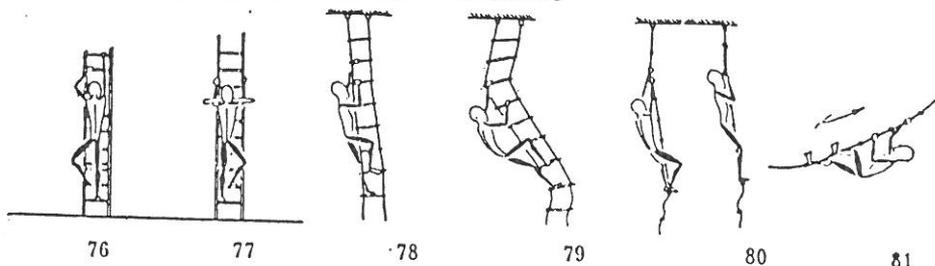
G. — Rétablissements simples

68. Avec appel des pieds. — 69. Renversement sur barre basse. — 70. Par une jambe.

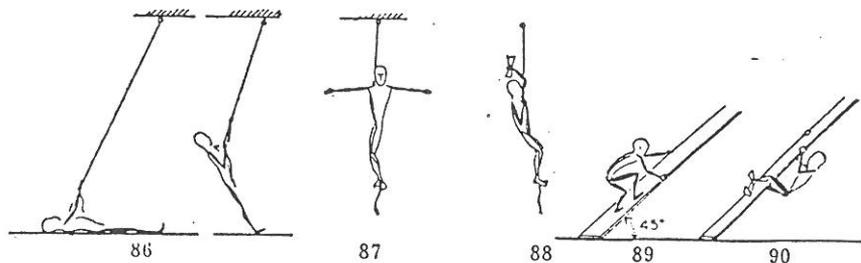


71. Par renversement. — 72. Alternatif (sur un mur). — 73. Accroché sous la poutre, s'y rétablir. — 74. A l'échelle. — 75. Et au revers.

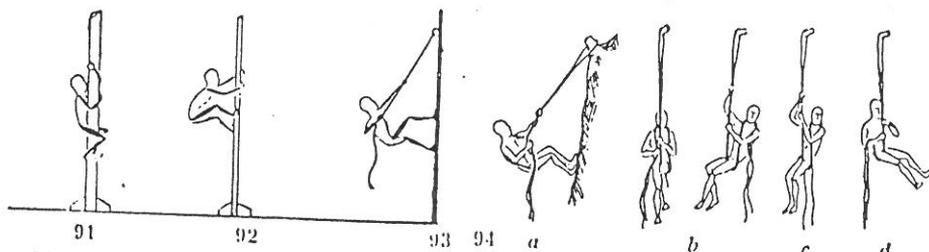
H. — Grimper proprement dit — Escalade



82. A deux cordes, pieds à l'une. — 83. Pieds aux deux cordes. — 84. A une corde avec les pieds: a) position de départ; b) traction et passage de la corde sur une cheville levée; c) serrer la corde avec genoux et pieds; d) extension des jambes et montée des mains. — 85. Départ assis en laissant trainer les jambes.



86. Départ couché raidi, tractions des bras jusqu'à la station verticale. — 87. Se maintenir sans l'aide des mains. — 88. Grimper en tenant un objet. — 89. Planche d'assaut. — 90. Au revers de la planche.

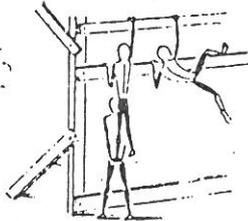


91. A un mât. — 92. « Au cocotier ». — 93. A une corde fixée au mur. — 94. Descentes en rappel: a) dos appuyé; b) classique; c) « en bretelles »; d) « à la Genevoise ».

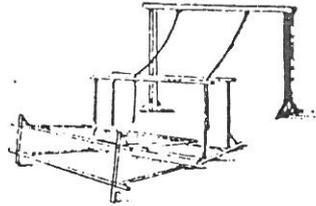
Escalades (suite)



95

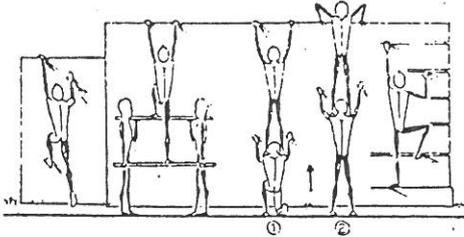


96

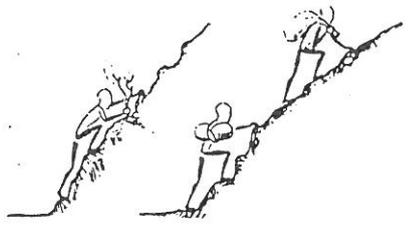


97

95. A un arbre. — 96. A une charpente, seul, avec aide. — 97. Escalader successivement tous obstacles improvisés.



98



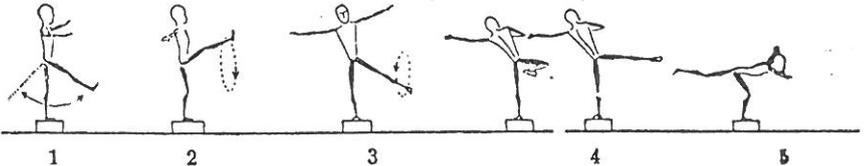
99

100

98. Escalade de mur seul ou avec aide. — 99. Escalader une pente abrupte. — 100. Escalade avec porters divers.

ÉQUILIBRE

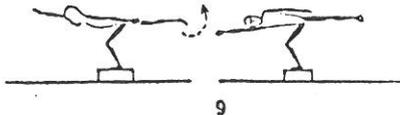
A. — Équilibres simples (sur palet ou au sol)



1. Balancer une jambe en tous sens. — 2. Cercles de jambe plan avant. — 3. Cercles de jambe plan latéral. — 4. Extension latérale d'une jambe (coup de pied de flanc). — 5. Equilibre avant, changer de jambe par sursaut.



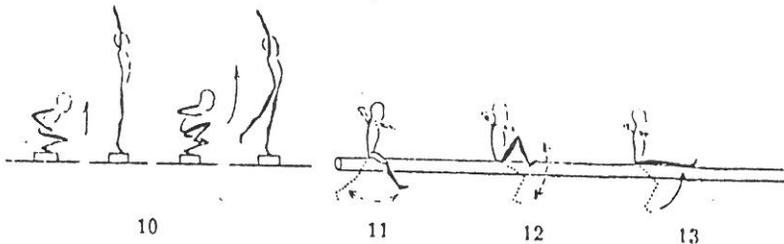
6. Equilibre avant, toucher le sol le plus loin possible. — 7. Equilibre avant, toucher le sol en arrière avec un pied. — 8. Equilibre latéral.



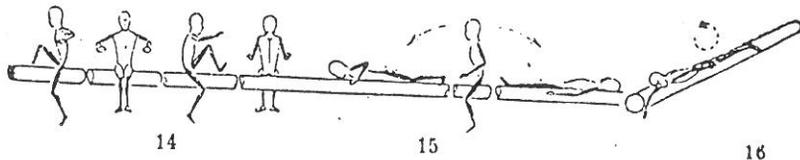
9

9. De l'équilibre avant passer à l'équilibre latéral.

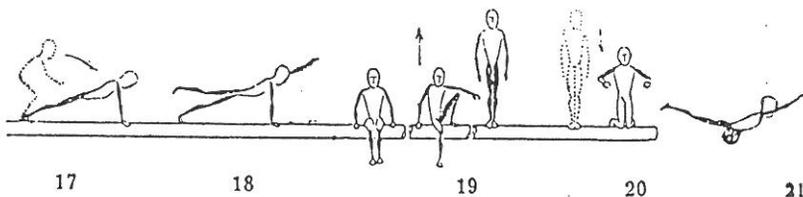
B. — Equilibre en station sur la poutre



10. Sur un ou deux pieds: s'accroupir et se redresser brusquement. -- 11. A cheval balancer les jambes. -- 12. A cheval lever et abaisser les genoux. -- 13. A cheval, s'asseoir jambes allongées.

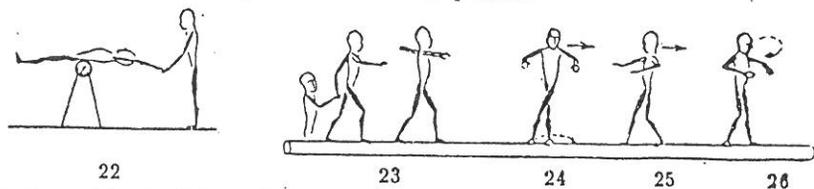


14. Demi-tour complet sans l'aide des mains. -- 15. Se coucher à plat en avant, en arrière. -- 16. De plat ventre à plat dos en roulant.

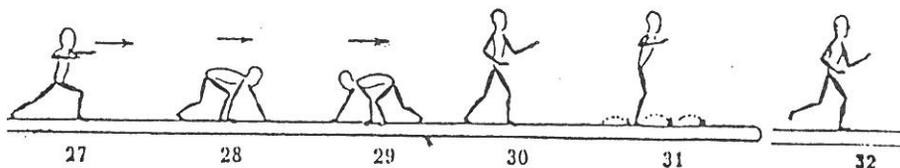


17. Se mettre à l'appui tendu. -- 18. Appui sur un bras et une jambe. -- 19. Assis se mettre debout. -- 20. Debout se mettre à genoux. -- 21. A plat ventre en cambrant.

C. — Equilibre en déplacement sur la poutre

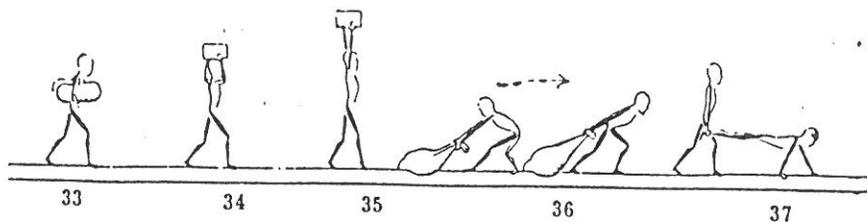


22. Avec aide, à plat sur les reins. -- 23. Marche en avant avec ou sans aide. -- 24. De côté. -- 25. En arrière. -- 26. Faire demi-tour.

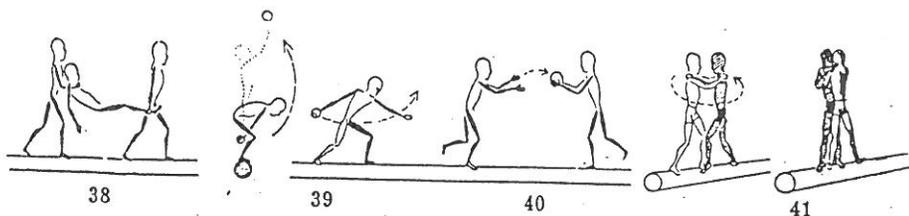


27. A longs pas fléchis. -- 28. Quadrupédies diverses en avant. -- 29. Quadrupédies diverses en arrière. -- 30. Marche rapide. -- 31. Sautillements en avant. -- 32. Course à diverses allures.

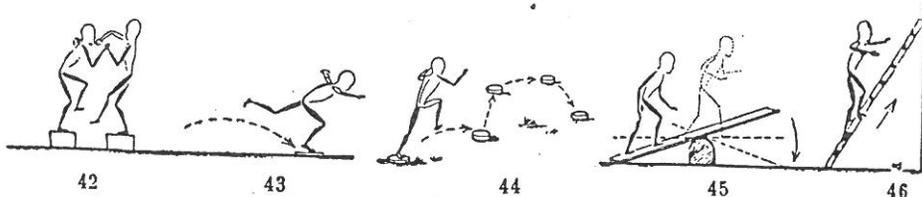
D. — Equilibres divers combinés



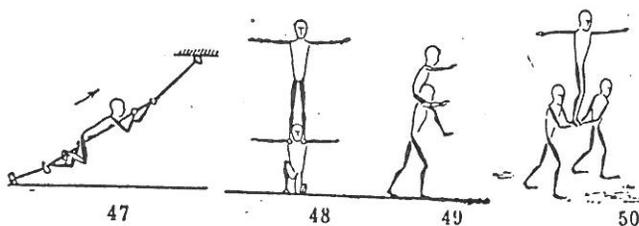
33. Sur la poutre: Marche en portant deux objets. — 34. Sur la poutre: Porter sur la tête. — 35. Sur la poutre: Porter à bras levés au-dessus de la tête. — 36. Sur la poutre: En trainant un objet lourd. — 37. Sur la poutre: En brouette.



38. Sur la poutre: Porter un camarade à deux. — 39. Sur la poutre: jonglage sur place et en déplacement. — 40. Sur la poutre: jonglage avec partenaire. — 41. Sur la poutre: se croiser à deux.



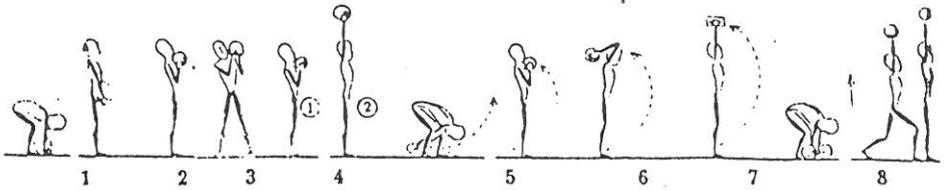
42. Sur palets: lutte de déséquilibre. — 43. Chercher l'équilibre à la chute d'un saut. — 44. « Le gué », sauter de palet en palet. — 45. Marcher sur une planche en bascule. — 46. Monter à l'échelle sans les mains.



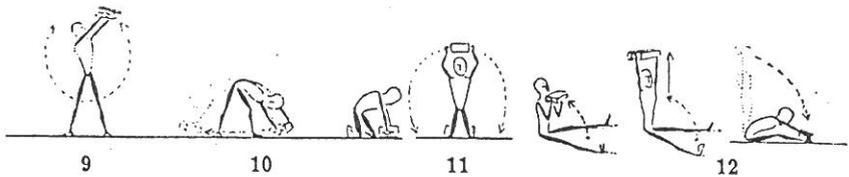
47. Monter à la corde inclinée. — 48. Equilibre sur les épaules d'un camarade. — 49. A cheval en marchant. — 50. Sur « la chaise » en marchant ou en courant.

LEVER - PORTER

A. — Lever individuel (sac, pierre, haltère, geuse)

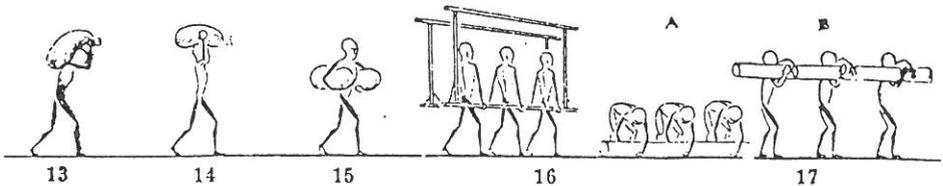


1. Soulever à la ceinture. — 2. Lever à la poitrine. — 3. Lever vers une épaule. — 4. Au-dessus de la tête (épauler, développer ou jeter). — 5. A la poitrine, en volée. — 6. Derrière la tête en volée. — 7. Au-dessus de la tête, en volée. — 8. Arraché vertical.



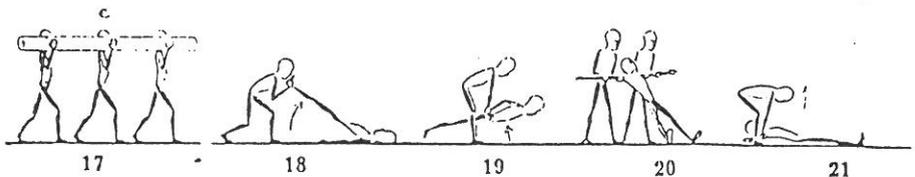
9. Balancé latéral. — 10. Au ras du sol d'un côté à l'autre. — 11. A genoux: lever d'un côté à l'autre avec torsion du tronc. — 12. Assis: lever l'engin à la poitrine, développer vers le haut, reposer en avant entre les pieds.

B. — Portage d'objets divers



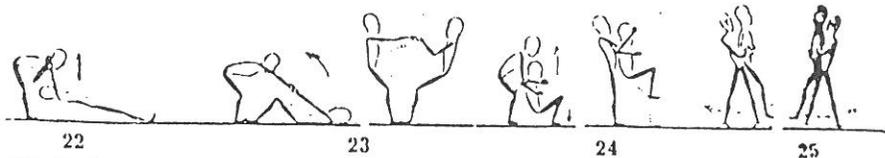
13. Sac sur le dos. — 14. Sur la tête. — 15. Un sac sous chaque bras. — 16. Transport des barres parallèles. — 17. Portage collectif: a) prise au sol; b) pivot; c) charge à l'épaule.

C. — Lever un partenaire

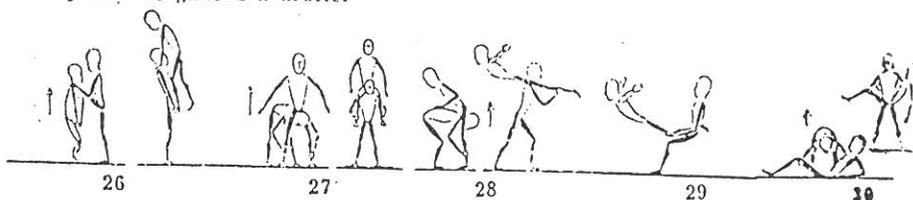


18. Soulever par les pieds. — 19. Soulever par les hanches. — 20. Soulever par les épaules, à deux. — 21. Soulever par les épaules, seul.

Lever un partenaire (suite)

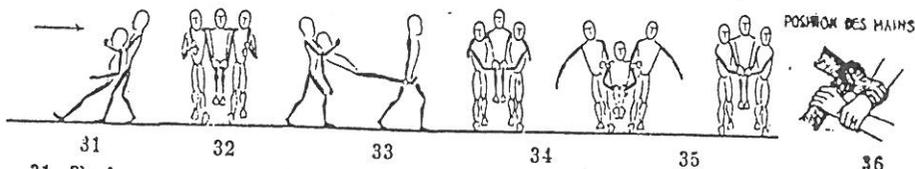


22. Soulever en suspension à la nuque. — 23. Relever un camarade couché. — 24. Soulever le partenaire qui s'aide des Jambes. — 25. En ceinturant: déplacer de gauche à droite.

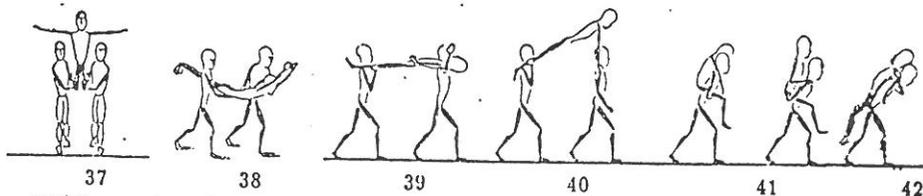


26. Lever en « étrier ». — 27. A cheval sur la nuque. — 28. A cheval extension dorsale. — 29. En brouette cambrée. — 30. Prise au sol et lever dans les bras.

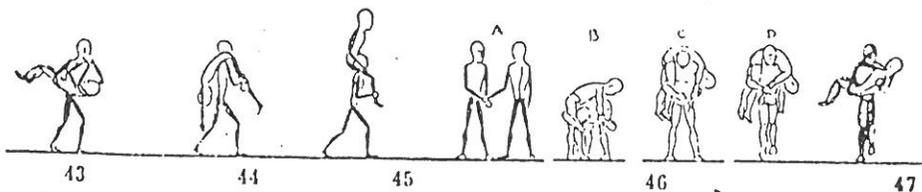
D. — Porter un partenaire



31. Traîner un camarade saisi sous les aisselles. — 32. Porter à trois: aide simple. — 33. Porter à trois: en brancard. — 34. Porter à trois: le fau- teuil. — 35. Porter à trois: la cruche. — 36. Porter à trois: la chaise assis.

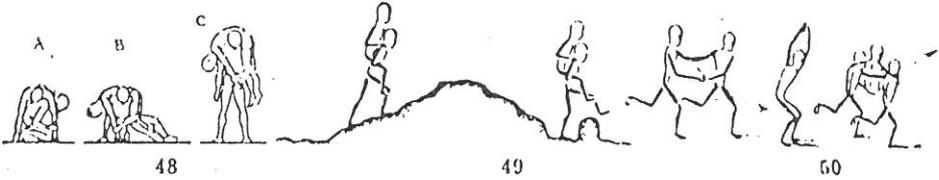


37. Porter à trois: la chaise à genoux. — 38. Porter à trois: la chaise couché cambré. — 39. Porter à trois: la poutre. — 40. Porter à trois: à l'appui fléchi ou tendu. — 41. Porter à deux: à cheval sur les reins. — 42. Porter à deux: dos à dos.



43. Porter à deux: en travers des reins. — 44. Porter à deux: sur une épaule. — 45. A cheval sur les épaules. — 46. En travers des épaules (porter du pompier). — 47. Sur les bras prise mixte.

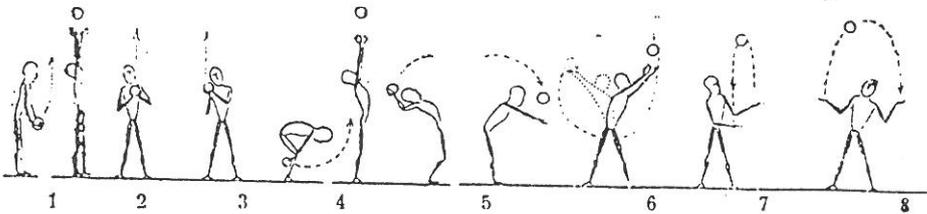
Porter un partenaire (suite)



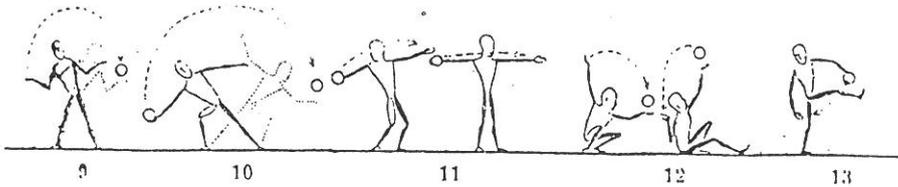
48. Ramasser et charger en travers des épaules. --- 49. Porter en terrain accidenté. — 50. Charger un partenaire en courant.

LANCER

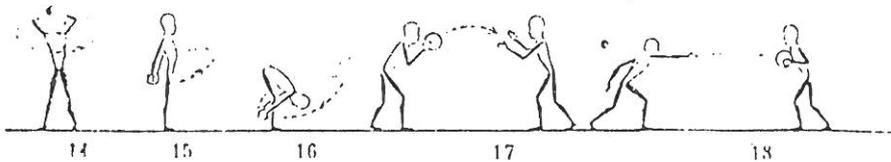
A. — Jonglage individuel (balle lestée, sac de sable 1 à 2 kilos)



1. Vertical. — 2. Départ à la poitrine. — 3. Départ à l'épaule. — 4. Par flexion-extension. — 5. Par extension-flexion. — 6. Par balancer latéral. — 7. D'une main dans l'autre devant le corps. — 8. D'une main par-dessus la tête.

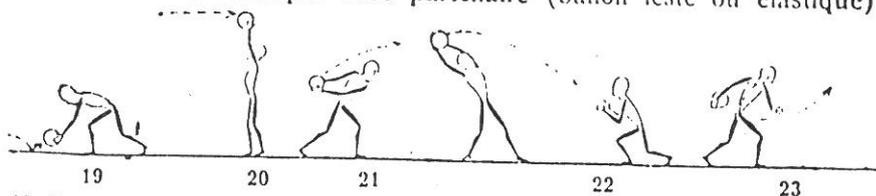


9. D'une main dans l'autre en flexion latérale. --- 10. D'une main dans l'autre en grande flexion latérale. — 11. D'une main dans l'autre par torsion oblique ou horizontale. --- 12. S'accroupir et s'asseoir en jonglant. -- 13. Sous les jambes.

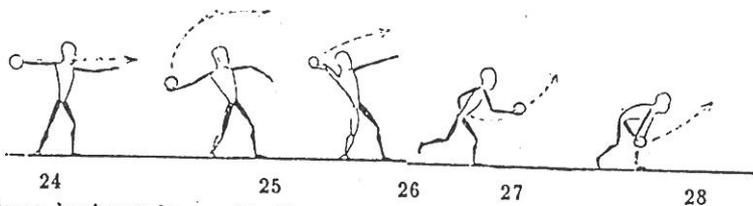


14. Circuit autour de la tête. 15. Circuit autour de la taille. 16. Circuit autour des chevilles. 17. Lancer et rattraper un ballon. 18. Avec blocage contre le corps.

B. — Lancer et rattraper avec partenaire (ballon lesté ou élastique)



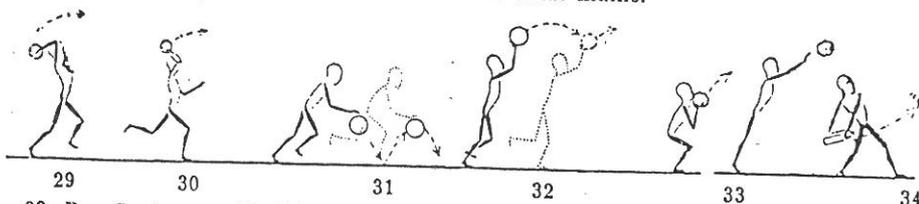
19. Rattraper au ras du sol. — 20. Rattraper au-dessus de la tête. — 21. Passe oblique vers le haut. — 22. Passe oblique vers le bas. — 23. Passe balancée.



24. Passe horizontale. — 25. Passe en « cloche ». — 26. Passe « bras cassé ».

C. — Lancers et jonglages en marche et course

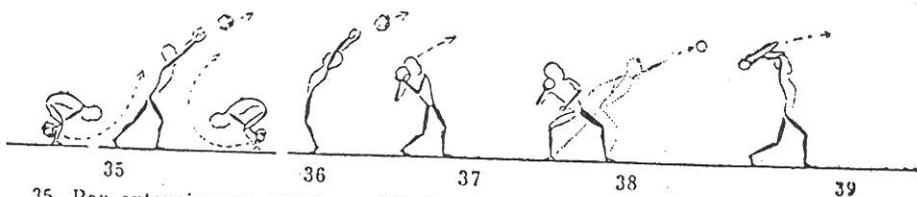
27. Direct en avant. — 28. Par extension à deux mains.



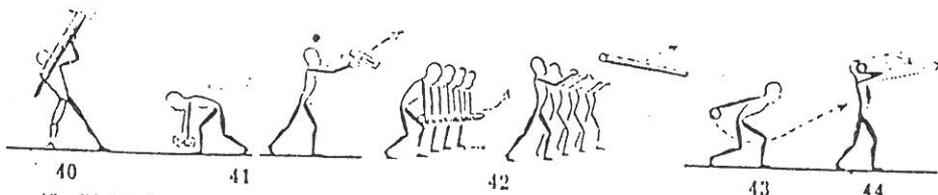
29. Par flexion. — 30. D'un bras. — 31. Par rebonds au sol ou « dribble ». — 32. Par rebonds en l'air.

D. — Lancers lourds

33. Par détente directe des deux bras. — Par balancé latéral.

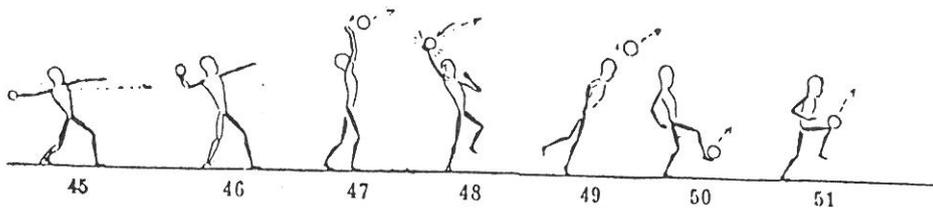


35. Par extension en avant. — 36. Par extension en arrière. — 37. Par jet de l'épaule en marchant. — 38. Par détente d'un bras (Style classique sans élan). — 39. Objet long par son travers.

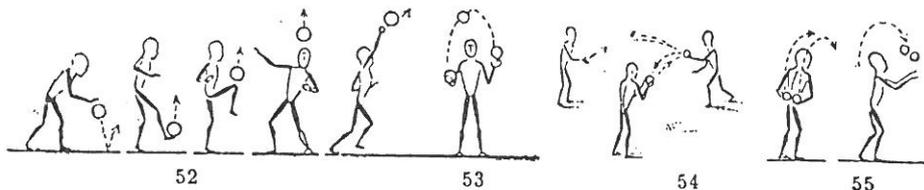


40. Objet long par un bout. — 41. Lancer en faisant volte face. — 42. Lancer collectif. — 43. Main basse. — 44. Par détente de l'avant-bras.

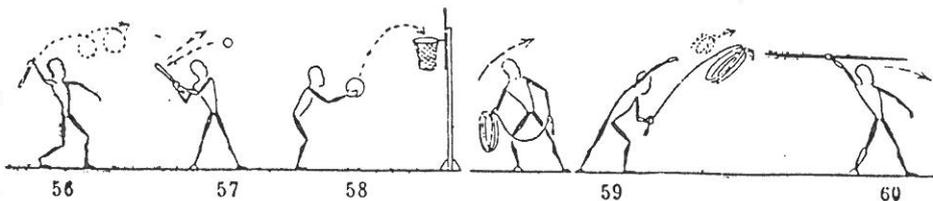
E. — Lancers de précision et jonglage d'adresse



45. Par fouetté horizontal. — 46. Par fouetté vertical « bras cassés ». — 47. Frappé à deux mains. — 48. Frappé à une main. — 49. Frappé de la tête. — 50. Frappé du pied. — 51. Frappé du genou.



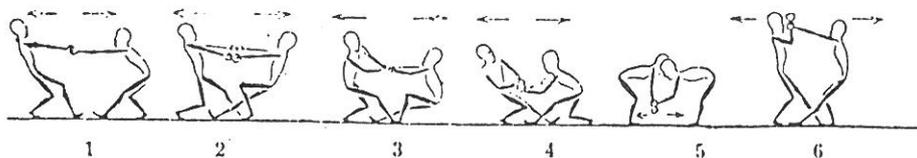
52. Jonglage combiné individuel. — 53. Jonglage à plusieurs balles. — 54. Lancer rapide à deux contre un. — 55. Jonglage à deux balles derrière les épaules.



56. Bâton court en tourbillon. — 57. Frapper avec une batte. — 58. Lancer au panier. — 59. Lancer d'un cordage, d'une bouée. — 60. Javelot en piqué.

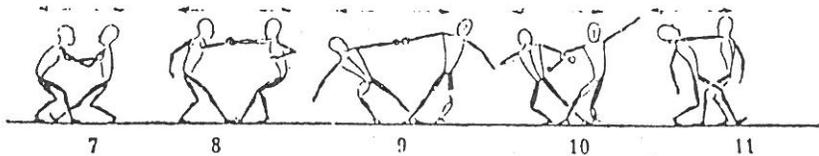
DÉFENSE

A. — Lutte de traction

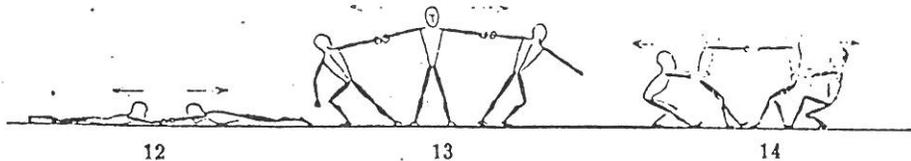


1. Mains en griffe. — 2. Mains aux poignets. — 3. Mains bras croisés. — 4. Mains en chaise. — 5. Mains aux poignets à hauteur des chevilles. — 6. Par les poignets à la hauteur de la tête.

Lutte de traction (suite)

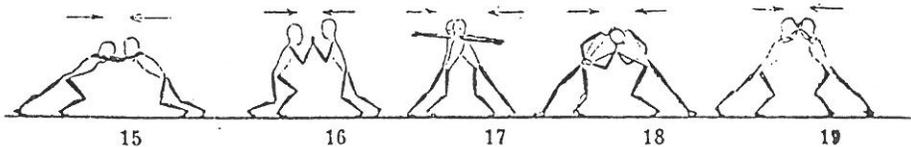


7. Prise mutuelle aux bras. — 8. De face, à une main. — 9. De côté à une main. — 10. De côté par un coude. — 11. De face par la nuque.

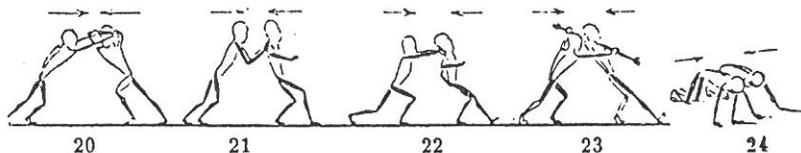


12. A plat ventre. — 13. De côté à plusieurs. — 14. De face à plusieurs.

B. — Lutte de répulsion

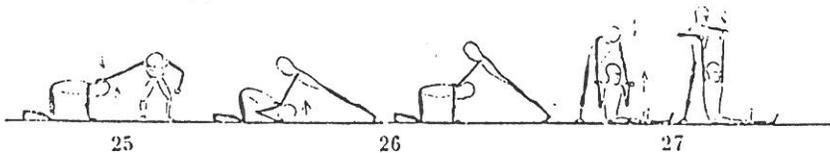


15. Mains aux épaules. — 16. Mains à mains, bras demi-fléchis. — 17. Bras latéraux. — 18. Epaule contre épaule. — 19. Mains entre les fronts.



20. Bras croisés sur le front. — 21. Mains sur le dos. — 22. Mains sur la nuque. — 23. Mains sur les bras écartés. — 24. Bourrade de côté étant à quatre pattes.

C. — Luttes d'opposition raisonnée

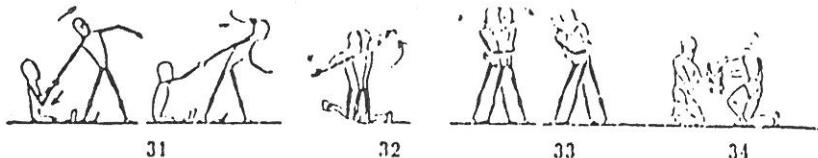


25. A l'extension de la tête. — 26. A l'extension des bras. — 27. A l'extension verticale des bras.



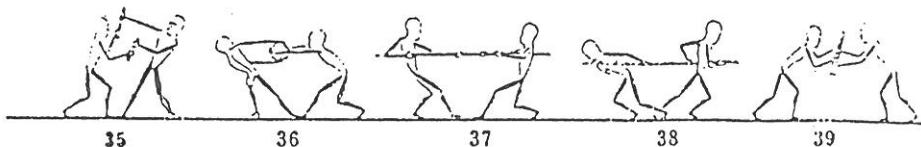
28. A la flexion des bras. — 29. A l'écartement horizontal des bras. — 30. A l'élévation latérale des bras.

Luttes d'opposition raisonnée (suite)

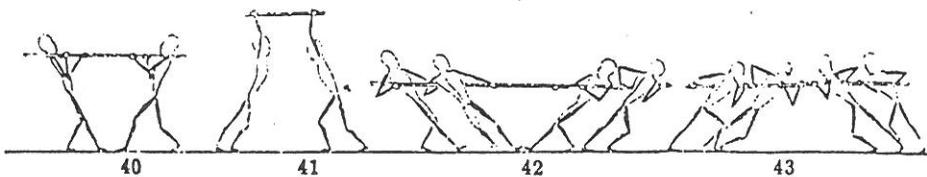


31. A la flexion latérale du tronc. -- 32. A la torsion du tronc. -- 33. Résister à la flexion latérale du tronc. -- 34. S'opposer sans brusquerie à tous les mouvements de l'adversaire.

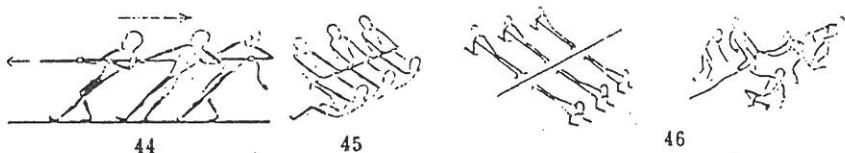
D. — Luttes avec matériel



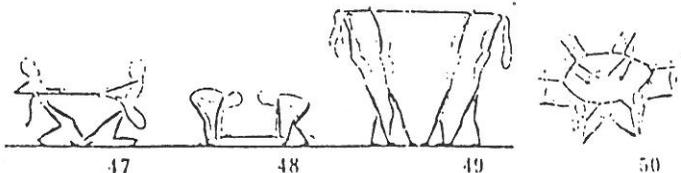
35. Arrachement des bâtonnets. — 36. Arrachement d'un ballon. — 37. Tirer ou pousser de face, avec un bâton. — 38. Tirer ou pousser de dos. — 39. Tirer ou pousser avec changement brusque.



40. Tirer à l'épaule. — 41. Pousser ou tirer au-dessus de la tête. — 42. Traction à la perche par équipe. — 43. Poussée à la perche par équipe.

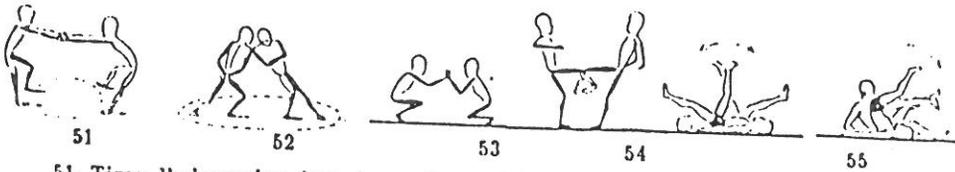


44. Traction dans l'axe de la corde. — 45. Traction en travers de la corde. — 46. Prise de la corde au signal et traction immédiate.

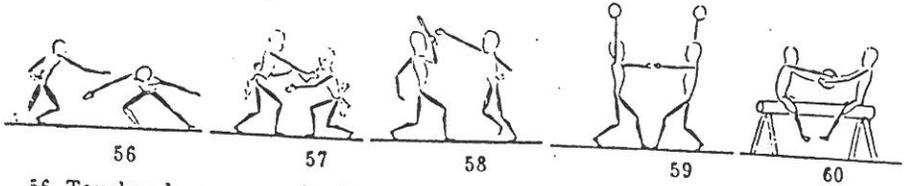


47. Corde à deux brins. — 48. Corde à deux brins prise basse. — 49. Corde à deux brins prise haute. -- 50. Tirer en cercle et assis.

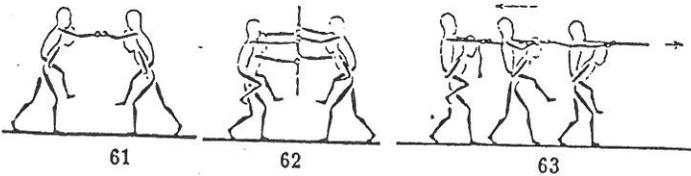
E. — Luites d'adresse



51. Tirer l'adversaire dans le cercle. — 52. Pousser l'adversaire hors du cercle. — 53. Déséquilibrer l'adversaire accroupi. — 54. Traction avec prise des jarrets. — 55. Lutte indienne.

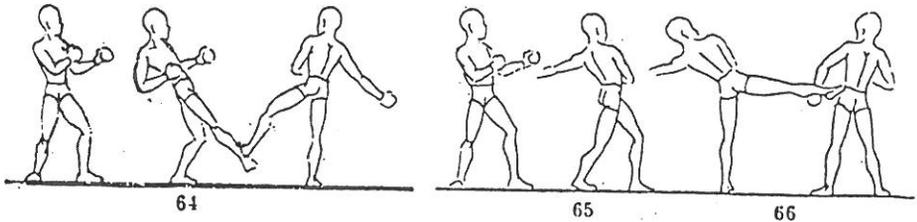


56. Toucher le genou ou la cheville de l'adversaire. — 57. « Prise de foulard ». — 58. Saisir le bâton tenu par l'adversaire. — 59. Déséquilibrer l'adversaire avec ballon en équilibre. — 60. A cheval sur la poutre, arracher le ballon.

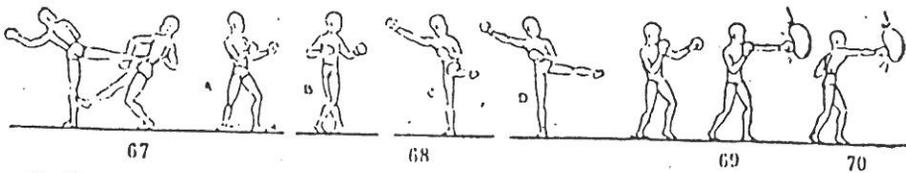


61. A cheval déséquilibrer l'adversaire. — 62. A cheval au bâton vertical. — 63. A cheval traction à la corde.

F. — Boxe et lutte

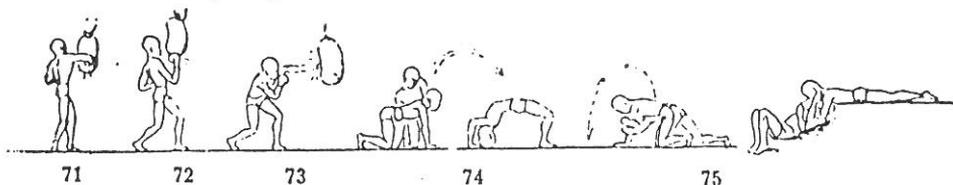


64. Coup de pieds bas. — 65. Coup d'arrêt chassé. — 66. Coup de pied de flanc et parade.

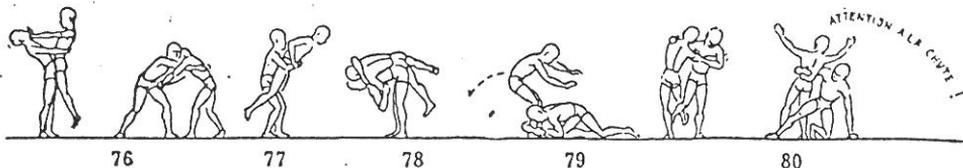


67. Coup de flanc paré et sa riposte. — 68. Chassé croisé. — 69. Direct du poing gauche. — 70. Direct du poing droit.

Boxe et lutte (suite)



71. Crochet. — 72. Uppercut. — 73. Swing. — 74. Ceinture en bascule et parade en pontant. — 75. Ramassement de bras et finale.



76. Ceinture avant et parades. — 77. Ceinture arrière et parade. — 78. Tour de hanche en tête. — 79. Prise de jambes. — 80. Passement de jambes.

NOTE IMPORTANTE

Nous rappelons que cette brochure constitue un seul chapitre de la septième édition de « Plein Air », revue et corrigée par René David, Professeur à l'École Normale d'Éducation physique de Paris.

Dès que les circonstances nous permettront de disposer du papier nécessaire nous publierons cette nouvelle édition dont voici le sommaire :

- I. — Les activités éducatives ;
- II. — Activités proposées ;
- III. — La formation physique ;
- IV. — 640 mouvements d'éducation physique ;
- V. — La correction des mauvaises aptitudes ;
- VI. — Programme annuel d'entraînement ;
- VII. — Le contrôle des résultats ;
- VIII. — L'emplacement, le matériel ;
- IX. — Jeux de plein air ;
- X. — Les chants.