

SOUS-SECRETARIAT D'ÉTAT DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE

# RÈGLEMENT GÉNÉRAL D'ÉDUCATION PHYSIQUE

MÉTHODE FRANÇAISE

DEUXIÈME PARTIE

AVANT-PROPOS. — L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF  
TITRE IV. — SPORTS INDIVIDUELS  
TITRE V. — SPORTS COLLECTIFS  
ANNEXES. — ORGANISATIONS DIVERSES



CHARLES-LAVAUZELLE & C<sup>IE</sup>

*Éditeurs militaires*

PARIS, Boulevard Saint-Germain, 124  
LIMOGES, 62, Avenue Baudin | 53, Rue Stanislas, NANCY

1933

Université Lille2 Bib.de la FSSEP



3 2227 30 005 557 2

UNIVERSITÉ  
de Lille

Bibliothèque

~~Ventes~~  
N° 40  
—

FACULTÉ DES SCIENCES DU SPORT  
ET DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE  
LILLE 2  
DOCUMENTATION

UER  
de  
E

RÈGLEMENT GÉNÉRAL  
D'ÉDUCATION PHYSIQUE

MÉTHODE FRANÇAISE

DEUXIÈME PARTIE

RÈGLEMENT GÉNÉRAL

## D'ÉDUCATION PHYSIQUE

L'entraînement aux sports individuels et collectifs exige un développement physique aussi complet que possible, acquis par la pratique d'une éducation corporelle générale logiquement conduite et médicalement contrôlée (1).

MÉTHODE FRANÇAISE

DEUXIÈME PARTIE

---

(1) Les principes et les procédés de cette éducation corporelle générale sont définis dans la première partie du Règlement général d'éducation physique.

SOUS-SECRETARIAT D'ÉTAT DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE

---

# RÈGLEMENT GÉNÉRAL D'ÉDUCATION PHYSIQUE

---

MÉTHODE FRANÇAISE

---

DEUXIÈME PARTIE

---

AVANT-PROPOS. — **L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF**  
TITRE IV. — **SPORTS INDIVIDUELS**  
TITRE V. — **SPORTS COLLECTIFS**  
ANNEXES. — **ORGANISATIONS DIVERSES**



**CHARLES-LAVAUZELLE & C<sup>IE</sup>**

*Editeurs militaires*

PARIS, Boulevard Saint-Germain, 124

LIMOGES, 62, Avenue Baudin | 53, Rue Stanislas, NANCY

1932

# RÈGLEMENT GÉNÉRAL D'ÉDUCATION PHYSIQUE

MÉTHODE FRANÇAISE

AVANT-PROPOS. — L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF  
TITRE IV. — SPORTS INDIVIDUELS  
TITRE V. — SPORTS COLLECTIFS  
ANNEXES. — ORGANISATIONS DIVERSES



CHARLES-LAVAUZELLE & C<sup>ie</sup>

Éditeurs

PARIS, Boulevard Saint-Germain, 121

LYONS, 62 Avenue Baudin / 53 Rue Scribe / NANCY

## AVANT-PROPOS.

### L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF.

#### AVANT-PROPOS.

#### L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF.

1. Règles générales.
2. Mise en « condition » et mise en « forme ».
3. Méthode générale d'entraînement.
4. Séances d'entraînement.
5. Rôle de l'instructeur.
6. Contrôle physiologique de l'entraînement. Fiches physiologiques.

AVANT-PROPOS

L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF

1. Historique général.
2. Mise en condition et adaptation de l'athlète.
3. Méthodes nouvelles d'entraînement.
4. Soins d'entretien.
5. Régime de l'athlète.
6. Contrôle physiologique de l'entraînement. Examen physique.

## AVANT-PROPOS.

---

### L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF.

---

#### 1. RÈGLES GÉNÉRALES.

L'entraînement comporte l'ensemble des moyens propres à rendre un sujet plus résistant à la fatigue et par conséquent capable d'un effort ou d'un ensemble d'efforts plus grands et plus longtemps soutenus. Il lui procure, en outre, une supériorité dans l'exécution des mouvements spéciaux d'un exercice, du fait de l'apprentissage et de la répétition du geste, en augmentant sa puissance et sa précision.

Seuls, doivent s'entraîner en vue des compétitions athlétiques, les sujets dont l'intégrité organique est certaine; les reins, le foie et la peau, organes éliminateurs des déchets des combustions intramusculaires contemporaines du travail, doivent, en particulier, être l'objet d'un examen médical préalable.

Au travail musculaire progressif, localisé et total, et au développement de la fonction respiratoire, qui sont à la base même de tout entraînement, doivent s'ajouter certaines pratiques qui ont pour but non seulement de provoquer la déperdition d'une partie de l'eau et de la graisse provocatrice d'essoufflement, interposées dans les tissus, mais encore d'abrèger l'état d'intoxication local, puis général, résultant de ce travail. Ce sont les douches chaudes alternant avec les douches froides, les frictions sèches et le massage (surtout après l'effort), les enveloppements de laine, les bains de vapeur et l'usage de l'étuve sèche.

*Le régime alimentaire*, qui sera le régime habituel du sujet, sera strictement réglé d'après les variations de son poids, compte tenu de sa taille. Il sera accru, lorsque le poids optimum fléchira; il sera diminué, s'il y a surnutrition et engraissement.

L'alcool doit être absolument proscriit de l'alimentation des sujets soumis à l'entraînement. Non seulement il entrave le jeu normal des fonctions digestives, mais en intoxiquant le système nerveux, il favorise la production de tous les accidents que l'on peut observer au cours d'un travail musculaire intense. Le tabac sera supprimé; tout excès, quel qu'il soit, déconseillé. La durée du sommeil devra être suffisante; les veillées seront interdites; le repos est, en effet, une condition essentielle à la réparation des organes fatigués, à l'élimination des produits de déchet, à l'emmagasinement de nouvelles énergies en vue des efforts ultérieurs.

La durée d'une période d'entraînement, en vue d'un exercice déterminé, est variable. On ne peut établir de règle absolue. En général, un délai minimum de six semaines est nécessaire pour acquérir la « *condition corporelle* », c'est-à-dire le meilleur rendement habituel de la machine humaine, qu'il ne faut pas confondre avec la « *science sportive* », laquelle ne s'acquiert qu'après de bien plus longs délais.

L'entraînement ne permet pas seulement, au sujet qui s'y soumet, de faire un effort musculaire plus grand et plus long, mais d'être moins essoufflé par l'exercice et d'accroître la valeur fonctionnelle de son cœur et de ses poumons, en résumé, d'acquérir une résistance parfaite à la fatigue.

Celles de ses facultés cérébrales que l'exercice met en jeu, la volonté, l'audace, ainsi que le don de coordination, sont développées et perfectionnées par l'entraînement.

Un sujet entraîné peut, par le jeu ordinaire de sa volonté, imposer à ses membres l'accomplissement de tout l'effort dont ils sont devenus capables; en outre, en perfectionnant la faculté de coordination des mouvements, l'entraînement fait rendre aux muscles le maximum de travail utile, sans leur demander plus d'effort; la vitesse et la précision du geste sont en même temps augmentées.

La confiance en soi-même, à laquelle doit conduire un entraînement bien dirigé, donne la hardiesse et favorise l'épanouissement le plus complet de la force musculaire. Il faut se garder, en cours d'entraînement, de demander au sujet la répétition trop fréquente de l'effort maximum, afin d'éviter les accidents du surentraînement.

## 2. MISE EN « CONDITION » ET MISE EN « FORME ».

On amène un athlète « *en condition* » par un régime de vie et par un entraînement réguliers. La « *condition* » répond à un état parfait de nutrition, au meilleur fonctionnement organique. L'*initiation* sportive peut-être cultivée indépendamment de cette « *mise en condition* »; elle lui fournit, en tout cas, des éléments fort utiles.

On amène un athlète, déjà en condition, à la « *forme* », c'est-à-dire à l'apogée de son rendement musculaire, par une série d'efforts graduellement croissants.

Mais pas plus que l'animal entraîné, l'homme ne peut rester longtemps en possession de sa « *forme* », qui est comme la manifestation maximum de son énergie et qui marque la limite de ses forces. Il semble qu'en ce point sa nutrition soit en équilibre instable et qu'il ne puisse se maintenir longtemps sur ce haut sommet.

Il s'agit là d'un état passager qui côtoie l'état de surentraînement et qu'on ne peut maintenir au delà d'un temps très court. La moindre variation de régime, le plus petit changement dans les habitudes, suffisent pour faire perdre à l'athlète entraîné une notable partie de ses moyens.

Tandis que la « condition » comporte une stabilité relative des actes nutritifs, quelles que soient les variations du milieu, la réalisation de la « forme » s'accompagne d'un équilibre physiologique instable que peut venir déranger le moindre incident.

### 3. MÉTHODE GÉNÉRALE D'ENTRAÎNEMENT.

La méthode d'entraînement, qui convient aux différents sports athlétiques, varie suivant l'importance, plus ou moins grande, qu'il convient d'attribuer à la « technique » de chacun d'eux.

Il faut en effet considérer que certains sports exigent une technique délicate, parfois même difficile à apprendre et à conserver, tandis que d'autres ne sont que la mise en œuvre de gestes habituels ou très simples.

Ainsi la marche, la course à pied, la natation ordinaire, le cyclisme, le patinage, qui utilisent au mieux la disposition symétrique du système nerveux et sont relativement faciles à rythmer, sont d'une technique élémentaire, que tout athlète peut acquérir rapidement et conserver sa vie durant, même lors de ses périodes d'entraînement à d'autres sports.

Au contraire, les sauts, les sports d'agrès, les lancements, la boxe, l'escrime, l'aviron, l'équitation, le tennis, le football, etc., ont une technique assez compliquée, que même les meilleurs athlètes ne possèdent pas toujours.

Dans les sports à technique complexe, un certain succès peut résulter, par conséquent, d'une connaissance parfaite des gestes et des efforts utiles, alors que l'athlète présente un état de développement musculaire médiocre et d'entraînement insuffisant.

Aussi arrive-t-il que la connaissance technique dépasse en importance, dans certains sports, la valeur athlétique intrinsèque de l'individu. Mais, à technique égale, le plus robuste et le mieux entraîné physiquement l'emportera toujours.

Par suite de la grande complexité de la plupart des sports, il sera toujours difficile, sinon impossible, d'obtenir, par la seule pratique d'une spécialité, le développement corporel et l'entraînement organique optimum.

La méconnaissance de ce principe conduit les débutants à des erreurs dangereuses, car, à l'ignorance des bases physiologiques de l'entraînement, s'ajoute l'illusion de force que donne souvent, à la jeunesse, l'accomplissement immédiat d'une prouesse obtenue par un faible progrès technique.

En règle générale, pour bénéficier des avantages et des bienfaits des sports athlétiques, il faut que la préparation se partage entre ces deux facteurs essentiels :

Education corporelle.

Instruction technique.

Il faut, dans tous les cas, pour acquérir des muscles, de la force, du souffle, de l'endurance, non pas prolonger l'exécution du sport athlétique, choisi comme spécialité, mais combiner les leçons éducatives et techniques, avec les sports de plein air et la spécialité envisagée. Par leur retentissement sur toutes les fonctions de l'économie, ces exercices de culture physique ou sportifs ne peuvent que favoriser les dispositions naturelles et mettre en valeur les qualités acquises dans la pratique d'une spécialité. Le développement physiologique optimum restera toujours la meilleure condition de la durée des performances d'un athlète.

Faute d'appliquer ces notions fondamentales, l'athlète qui se contenterait de pratiquer uniquement une spécialité, sous prétexte d'atteindre à la perfection, irait droit à la *médiocrité et au surmenage*.

#### 4. SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT.

L'entraînement comprend :

1° La leçon d'éducation physique journalière (acquisition et entretien de la *condition*) ;

2° Des séances d'étude et des séances de perfectionnement pratique (*recherche de la forme*).

En ce qui concerne la pratique de la séance complète, il y aura lieu de se reporter aux règles générales, édictées au présent règlement (1<sup>re</sup> partie). Les séances d'étude et de perfectionnement font l'objet, pour chaque sport, d'observations particulières, que l'on trouvera dans les divers chapitres des titres IV et V.

#### 5. ROLE DE L'INSTRUCTEUR.

L'instructeur a la direction technique, matérielle, psychologique et morale de la formation des athlètes. Il est à la fois un praticien averti et un technicien consommé.

Par l'expérience et le travail personnels, il a acquis une réelle compétence qui lui permet, en collaboration avec le médecin, de déterminer la spécialité qui convient à chaque individu, suivant sa « *condition* » en tenant compte des données morphologiques de l'examen physiologique, et de la valeur des performances, et de l'amener à la « *forme* », le jour de l'épreuve.

#### 6. CONTROLE PHYSIOLOGIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT.

##### FICHES PHYSIOLOGIQUES ET DE PERFORMANCES.

Au cours d'une période d'entraînement, il faut se garder du surmenage. Les signes auxquels on reconnaît qu'un sujet se surmène sont :

un amaigrissement trop rapide, l'irrégularité du sommeil, l'inégalité de l'appétit, une sensation générale de faiblesse relative et de fatigue, un certain manque de coordination dans les mouvements, parfois une fièvre légère le soir, et l'apparition de l'albumine dans les urines.

Pendant l'entraînement, il sera bon de surveiller les effets produits par l'exercice sur le rythme cardiaque. Tandis que le nombre des mouvements respiratoires et des pulsations cardiaques s'élève beaucoup pendant les exercices pratiqués par les sujets non entraînés, il se *stabilise* au fur et à mesure que l'entraînement se poursuit.

De semaine en semaine, on constatera, si l'entraînement est bien conduit, que le nombre des pulsations cardiaques et des mouvements respiratoires, au cours de l'exercice, devient de moins en moins élevé, se rapprochant du rythme de repos. On assistera ainsi à l'adaptation progressive du cœur et des poumons au travail.

*La stabilité du rythme respiratoire et celle du pouls* sont les principaux critères de l'entraînement local du cœur et des poumons et les signes auxquels on reconnaît que l'entraînement général d'un athlète est un fait accompli.

En vue de contrôler l'activité du cœur et des poumons et de voir le degré d'entraînement général d'un sujet, il y a lieu, non seulement d'examiner l'organisme en mouvement, mais surtout de comparer périodiquement les mensurations de repos avec celles qui sont constatées après le travail.

L'épreuve qui paraît le mieux convenir aux femmes, hommes, que nous observons est celle du 200 mètres à allure modérée; la durée doit être de 55". Il est nécessaire que la cadence et l'allure soient bien observées, afin de diminuer l'effet des variations individuelles, dues à la morphologie des sujets et notamment à la longueur des membres inférieurs.

Les réactions fonctionnelles sont recherchées en comparant, au repos et après l'épreuve :

- a. Le nombre des mouvements respiratoires par minute.
- b. Le nombre des pulsations par minute.
- c. La durée maximum de la suspension volontaire de la respiration (épreuve de l'apnée, dont la durée est en fonction inverse de la quantité d'acide carbonique émise, quantité qui mesure la dépense physiologique au cours du travail et qui renseigne, par conséquent, sur les conditions économiques du travail musculaire).
- d. La persistance des modifications observées après l'épreuve. La période de « retour au calme », c'est-à-dire de retour au rythme de repos, est d'autant plus longue que le sujet est moins entraîné.

Le tableau suivant permettra de consigner les observations qui sont complétées par les mensurations relatives à l'accroissement de la force musculaire.

L'ensemble de ces constatations permettra, avec celles des résultats des performances, d'apprécier l'état d'entraînement d'un sujet.

FICHE PHYSIOLOGIQUE D'ENTRAÎNEMENT.

DÉSIGNATION.	AU DÉBUT DE L'ENTRAÎ- NEMENT	APRÈS 15 JOURS.	APRÈS UN MOIS.	APRÈS 45 JOURS.
<b>1° Rythme respiratoire.</b>				
(Nombre de mouvements respira- toires par minute).				
Au repos (moy. 14-18).....				
Après 200 mètres en 55".....	(Moy. + 5 à + 10).			(Moy. + 2 à + 3).
Persistence.....	(2' à 3').			(1').
Autres épreuves.....				
<b>2° Rythme cardiaque.</b>				
(Nombre de pulsations par minute).				
Au repos (moy. 75-80).....				
Après 200 mètres en 55".....	(Moy. + 40).			(Moy. + 10 à + 20).
Persistence.....	(2' à 2' 1/2).			(1' 30").
Autres épreuves.....				
<b>3° Durée maximum de l'apnée, après une inspiration forcée.</b>				
Au repos (moy. 50 à 55").....				
Après 200 mètres en 55".....	(Moy. - 40).			(Moy. - 30).
Persistence.....	(5 à 10').			(4' 45").
Autres épreuves.....				
<b>4° Dynamométrie.</b>				
Pression manuelle } droite.....				
(moy. 43 kilogr.) } gauche.....				
Forcé de traction scapulaire (moy. 55 kilogr.).....				
Force de traction lombaire (moy. 120 kilogr.).....				
(Augmentation en 3 mois de 1/10 <sup>e</sup> force manuelle et scapulaire, et de 1/5 force lombaire).				

TABIE DES MATIÈRES DU TITRE IV.

TITRE IV.  
SPORTS INDIVIDUELS.

---

« Les sports individuels constituent une méthode indiscutable de perfectionnement physique, ne convenant toutefois d'une manière absolue qu'à des jeunes gens normalement développés ».

Le Règlement général, 1<sup>re</sup> partie, page 24.

---

## TABLE DES MATIÈRES DU TITRE IV.

---

### LES SPORTS INDIVIDUELS.

- 1<sup>er</sup> GROUPE : A. La marche.  
B. La course.  
C. Le saut.  
D. Le lancement.

- 2<sup>e</sup> GROUPE : A. La boxe anglaise.  
B. La boxe française.  
C. La lutte gréco-romaine.  
D. Le jiu-jitsu.  
E. La canne.  
F. L'escrime.

- 3<sup>e</sup> GROUPE : A. Les poids et haltères.  
B. Le grimper (agrès).  
C. La lutte à la corde.  
D. La natation et le sauvetage.  
E. L'aviron.  
F. Le cyclisme.  
G. Les sports d'hiver (le ski).
-

## LES SPORTS INDIVIDUELS.

### PREMIER GROUPE.

	Pages.
<b>A. La marche.....</b>	<b>17</b>
1. Considérations générales.	
2. Mécanisme de la marche.	
3. Marche normale.	
4. Marche athlétique.	
<b>B. La course.....</b>	<b>23</b>
1. Considérations générales.	
2. Analyse de la course.	
3. Entraînement préparatoire.	
4. Applications sportives :	
<i>a.</i> Courses de vitesse. Relais. Haies.	
<i>b.</i> Courses de demi-fond.	
<i>c.</i> Courses de fond : sur piste, en terrain varié (cross-country) et sur route (Marathon).	
5. Tenue pour les courses.	
<b>C. Le saut.....</b>	<b>48</b>
1. Considérations générales.	
2. Analyse du saut.	
3. Entraînement préparatoire au saut.	
4. Applications sportives :	
<i>a.</i> Saut en longueur.	
<i>b.</i> Triple saut.	
<i>c.</i> Saut en hauteur.	
<i>d.</i> Saut à la perche.	
5. Tenue pour les sauts.	
<b>D. Le lancement.....</b>	<b>70</b>
1. Considérations générales.	
2. Analyse du lancement.	
3. Entraînement préparatoire aux lancements.	
4. Applications sportives :	
<i>a.</i> Poids.	
<i>b.</i> Javelot.	
<i>c.</i> Disque.	
<i>d.</i> Marteau.	

# LES SPORTS INDIVIDUELS

## LE SPORT DU MARCHEUR INDIVIDUEL

### PREMIER GROUPE

1929

17

#### A. Le marche

1. Considérations générales
2. Mécanisme de la marche
3. Marche normale
4. Marche anormale

1930

18

#### B. La course

1. Considérations générales
2. Analyse de la course
3. Entraînement général
4. Applications sportives

1931

19

- a. Courses de vitesse. Belges, Haies
- b. Courses de demi-fond
- c. Courses de fond : sur piste, en terrain varié (cross-country), et sur route
- d. Marathon

1932

20

#### C. Le saut

1. Considérations générales
2. Analyse du saut
3. Entraînement préalable au saut
4. Applications sportives

1933

21

- a. Saut en hauteur
- b. Triple saut
- c. Saut en longueur
- d. Saut à la perche

1934

22

#### D. Le lancer

1. Considérations générales
2. Analyse du lancer
3. Entraînement préalable aux lancers
4. Applications sportives

1935

23

- a. Poids
- b. Javelot
- c. Disque
- d. Marteau

## TITRE IV.

### LES SPORTS INDIVIDUELS.

#### PREMIER GROUPE.

##### A. LA MARCHÉ (1).

###### 1. Conditions générales.

La marche, une des allures habituelles de l'homme, est un sport hygiénique et utilitaire; elle convient à tous les âges et peut se pratiquer en toutes saisons.

Dans les temps modernes, dans les grandes villes surtout, trop de facilités de transport sont offertes, qui sollicitent à l'envi le promeneur et parviennent à lui faire perdre l'habitude et le désir de marcher. C'est alors que se produisent ces infirmités des citadins, dont la plus connue est l'obésité, si une culture physique n'intervient pas à temps.

###### 2. Mécanisme de la marche.

Si tout le monde marche, toutes les manières de marcher ne sont pas également bonnes, au point de vue de l'effet utile qu'on peut en retirer. Il faut, pour cet exercice, comme tous en général, une éducation spéciale des mouvements qu'il comporte. L'observation des meilleurs sujets, en accord avec les principes de mécanique, a permis de mettre en évidence les lois naturelles auxquelles sont soumis ces mouvements.

La méthode est donc aussi nécessaire, dans les allures normales de l'homme, que dans les autres exercices ou sports.

*Définition.* — La marche est un mode de locomotion s'exécutant par une succession de chutes appelées « pas », chutes enrayées par la projection d'une jambe en avant, la jambe arrière produisant l'impulsion.

La marche est caractérisée comme suit :

Le corps ne perd jamais le contact avec le sol ; il repose toujours sur l'un des pieds et, pendant un temps très court, sur les deux pieds.

(1) Les sports de « Marche » sont régis par la Fédération française d'athlétisme, 3, rue Rossini, Paris.

Dans la marche, la force motrice est une poussée exercée par la jambe arrière ; l'impulsion est donnée par l'extension du membre inférieur arrière, adhérent au sol par la plante du pied.

Cette impulsion est combinée avec les mouvements de rotation de la hanche autour de la cuisse et de flexion de la jambe sur le pied, pivot mobile ; en sorte que l'effort du membre inférieur n'est point dirigé suivant la direction de la marche, mais s'exerce obliquement, d'où perte considérable de force.

En outre, cet effort cesse quand le membre est en extension totale, d'où intermittence dans l'action.

Le membre qui vient de pousser doit être relayé par l'autre qui servait uniquement à soutenir le corps. La jambe impulsive devient alors jambe de soutien et ainsi chaque jambe joue alternativement deux rôles :

1° Un rôle de soutien et d'amortissement ;

2° Un rôle d'impulsion et de direction.

La période complète de ces deux actes s'appelle *le pas* (1).

La marche n'est qu'une succession de *pas* ainsi définis.

L'obliquité des impulsions engendre un mouvement onduleux pour chaque point considéré du corps, en particulier du centre de gravité, et la vitesse de progression du corps n'est pas uniforme.

Tout l'art du marcheur est de tendre vers la ligne droite et vers l'uniformité, en fléchissant, d'une certaine manière, les divers segments des membres inférieurs.

Quand le pied arrière s'est déroulé sur le sol, il ne repose plus que par la pointe, tandis que le pied avant touche le sol par le talon, un peu avant l'achèvement de l'extension du membre arrière.

Dans la période de « lever du pied », le membre inférieur oscille autour de la hanche, sous l'action musculaire, et accomplit un mouvement de balancier plus ou moins rapide suivant la cadence ; au moment du « poser du pied », le corps repose sur un talon (pied avant) et sur une pointe (pied arrière) [fig. 1.]

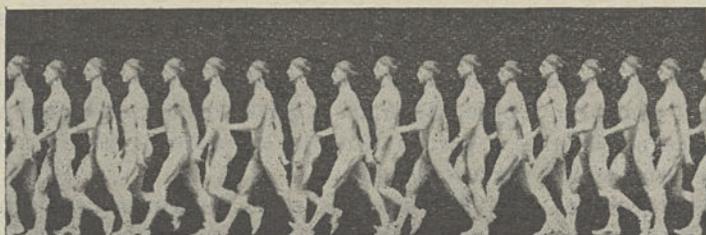


Fig. 1.

C'est la période du double appui, durant laquelle le centre de gravité du corps est au minimum d'élévation au-dessus du sol supposé horizontal.

Les trajectoires, décrites par la hanche, les épaules, la tête, en un mot par un point quelconque du corps, sont sinueuses.

---

(1) C'est, en réalité, un double pas. On appelle, en effet, communément « pas », la distance comptée d'un talon (empreinte) à l'autre talon (empreinte).

Le corps décrit ces trajectoires sinueuses avec une vitesse variable : modérée dans la période d'impulsion, elle s'accélère jusqu'à un maximum, obtenu un peu avant que le pied en suspension pose à terre ; à ce moment, la vitesse est ralentie et le corps est au minimum d'élévation.

Le balancement des bras corrige légèrement cette variation de vitesse par des oscillations en sens inverse des jambes.

La marche est considérablement facilitée par une légère inclinaison du corps en avant, attitude qui utilise au mieux l'action de la pesanteur.

Les pieds se posent à droite et à gauche de la ligne moyenne du chemin parcouru et le pas complet est exécuté quand le corps est revenu à l'attitude du départ.

Le corps oscille légèrement à gauche et à droite, en avant et en arrière, avec une périodicité réglée par les appuis successifs des pieds.

Les mouvements alternés des épaules et des hanches provoquent des torsions successives du tronc (1).

L'ensemble de ces mouvements, dont l'entraînement peut réduire l'amplitude, met en action un nombre de muscles considérable.

### 3. Marche normale.

Pour bien marcher, il ne suffit pas d'acquérir la vitesse, mais il faut obtenir économiquement une allure pour pouvoir la soutenir longtemps.

*La vitesse est le produit de la longueur du pas par la cadence, c'est-à-dire par le nombre de pas en une minute.*

Il y a une relation entre la longueur du pas et la cadence : si l'on précipite le pas, sa longueur augmente, jusque vers 150 pas à la minute et atteint 0 m. 85 pour l'homme de taille moyenne (1 m. 67). Cette longueur tombe rapidement à 0 m. 80 ; puis 0 m. 75, puis 0 m. 70, si on accélère l'allure jusqu'à 180 ; mais la vitesse de la marche croît cependant jusqu'à la cadence 170, puis décroît.

*A partir de la cadence de 140, la dépense de travail croît beaucoup pour une faible augmentation de vitesse.*

Les allures précipitées sont défectueuses ; les seules cadences pratiques sont celles de 110 à 120 pas à la minute avec une longueur de pas de 75 à 80 centimètres.

*Il vaut mieux allonger le pas que de précipiter sa cadence.*

Mais il y a une manière d'allonger le pas.

Plus la fente est grande, plus le corps est abaissé au-dessus du sol et plus les oscillations sont espacées les unes des autres. Il y a intérêt à diminuer l'amplitude de ces oscillations.

On y parvient en étendant le plus possible le membre arrière, en donnant l'impulsion le plus obliquement possible par le déroulement complet du pied qui pousse et en amortissant le choc du talon au moment du « poser » par une flexion légère de la jambe avant.

---

(1) La marche est une série de mouvements qui utilisent, d'une façon complète, la disposition symétrique de notre système nerveux.

Il faut « glisser » sur cette jambe fléchie, de façon que le centre de gravité du corps ne s'élève pas trop et se meuve sur une ligne droite et aussi parallèle au sol que possible.

Porter au contraire le pied trop en avant, jambe tendue, sans amortir le choc au moment du poser, et une cause de ralentissement dans la vitesse de progression, d'où perte de force vive et de travail. Pour regagner cette vitesse, il faut augmenter la vigueur de l'impulsion suivante, c'est-à-dire produire un travail supplémentaire.

En posant le pied par le talon, puis à plat et en restant la jambe légèrement fléchie, on remédie à ces variations de vitesse et on se rapproche de la progression idéale, uniforme et rectiligne.

L'homme fatigué marche économiquement, le corps penché et les jambes fléchies. Il faut imiter cette allure, sans exagérer, car on raccourcirait ainsi la longueur du pas.

Éviter les mouvements excessifs des bras, les oscillations verticales et latérales ainsi que la torsion du tronc, qui sont toutes des pertes de travail.

Dans la marche sur un terrain montant, le corps doit être penché en avant. Le contraire a lieu pour la descente.

La montée est particulièrement fatigante et provoque rapidement l'essoufflement.

Le choix du rythme (1), l'alternance des périodes de repos et d'activité qui complète le rythme, sont les facteurs essentiels qui permettent de parcourir une distance maximum avec un minimum de fatigue.

Il faut, en outre, tenir compte de l'inclinaison du terrain, de la montée ou de la descente, de la charge (2), de la solidité du sol, de la vitesse du vent, de l'état physique et moral de l'homme, pour préjuger des efforts qu'on peut lui demander raisonnablement.

Il convient de surveiller la qualité de la chaussure et l'état des pieds. La chaussure doit avoir la forme du pied ; la semelle large, assez épaisse, mais souple, le talon bas et large. Un talon élevé diminue la longueur du pas et contribue à donner de mauvaises attitudes de compensation (3).

Une semelle longue et souple, à talon bas, augmente au contraire la longueur du pas en permettant le déroulement complet du pied sur le sol.

Dans la marche normale, la moyenne de la distance parcourue est de 4 kilomètres 500 à 5 kilomètres à l'heure.

A cette allure modérée, les pieds ne sont pas dans le même axe, chaque jambe a pour ainsi dire sa ligne.

En augmentant l'allure, les deux lignes arrivent à se rapprocher, à tel point que dans l'action, les chevilles se touchent fréquemment et que le marcheur

---

(1) La marche est le sport le plus facile à rythmer et c'est, parmi les mouvements volontaires, un des premiers à entrer dans le domaine de l'automatisme, ce qui en permet la pratique pour ainsi dire illimitée, sans trouble profond pour l'organisme. Cette particularité en fait un sport hygiénique par excellence, en raison de l'abondance des combustions qu'il provoque et de l'heureuse diversion qu'il procure aux surmenés du système nerveux. Mais une courte marche est tout à fait insuffisante pour obtenir ces résultats utiles.

(2) Si le corps est chargé d'un fardeau, la nécessité de répartir le poids sur les deux jambes fait prolonger la durée du double appui : la fatigue a sur l'allure la même influence qu'un fardeau et prolonge le temps perdu du double appui.

(3) L'équilibre n'est rétabli avec les hauts talons que par la flexion des jambes et la voussure du dos (attitude vicieuse de compensation). La voussure du dos diminue la capacité thoracique et limite l'acte inspiratoire, source vitale.

non exercé trébuche parfois. La fatigue de la marche consiste dans une lassitude générale avec légère douleur, localisée dans les muscles moteurs, selon le genre de marche pratiqué.

#### 4. Marche athlétique.

a. *Description.* — La marche athlétique est l'application sportive de la marche. C'est une marche en extension qui a une action très intense sur l'organisme et met en action toute la musculature.

Elle est spéciale aux épreuves de marche de vitesse et permet de couvrir de 10 à 15 kilomètres dans l'heure (1).

L'allure générale du marcheur est très différente de celle du promeneur : le corps est moins incliné en avant, la poitrine bombée, la tête directe ; les bras fléchis sont balancés vigoureusement en roulant des épaules et en déhanchant légèrement le buste (fig. 2, a, b, c).



Fig. 2 a.



Fig. 2 b.



Fig. 2 c.

La jambe, en complète extension, attaque le sol par le talon; le pied épouse le sol du talon à la pointe, tout le poids du corps reposant sur cette jambe pour libérer la jambe arrière; celle-ci, par un léger mouvement de flexion, est projetée en avant, à la cadence voulue, et, en complète extension, attaque à son tour le sol par le talon.

La marche athlétique de vitesse est peu esthétique et n'est pas utilitaire : la course permet d'aller plus vite avec moins d'efforts.

b. *Entraînement.* — La marche athlétique exige des qualités d'énergie et d'endurance qui ne s'acquièrent qu'après un entraînement long et méthodique.

---

(1) Pour les longues distances, une allure plus naturelle, sans mouvements forcés des jambes et des bras, doit être préférée à la marche athlétique.

Au début de l'entraînement, effectuer des marches sur route à l'allure de 7 à 8 kilomètres à l'heure, en s'efforçant de corriger ses imperfections.

Puis, pour acquérir la vitesse, sans courir, augmenter progressivement la cadence par une extension et une poussée énergiques de la jambe et du pied arrière. Étudier la détente du pied, combinée avec l'allongement total de la jambe, pour obtenir une sorte de « pas glissé » qui procure le rendement maximum du mouvement.

Dans la préparation d'un concours de marché, quelle que soit la distance à accomplir, s'en tenir à des parcours égaux aux deux tiers, ou au maximum aux trois quarts de la distance prévue.

c. *Tenue.* — Pour l'entraînement quodidien : brodequin ordinaire brisé, où le pied est à l'aise et s'étale complètement; culotte de sport, chandail de laine, bas montants non serrés.

Pour l'entraînement préparatoire au concours de marché : culotte de course, maillot sans manches, souliers genre « bains de mer », bas montants.

Pour le concours sur piste gazonnée, les souliers à semelles de cuir, sans tiges montantes, ont des pointes courtes à la semelle. Les pieds sont nus ou portent de fines chaussettes sans couture.

Pour les concours sur piste en cendrée la semelle est munie d'un talon mince en caoutchouc.

d. *Hygiène.* — On évitera des écorchures aux endroits sensibles en portant un suspensoir et en faisant usage de la poudre de talc.

Au cours de l'entraînement, masser les chevilles, les jambes, les cuisses et les épaules.

La veille d'une marche, prendre un bain de pied savonneux, rincer les pieds à l'eau pure, les sécher soigneusement et les lotionner avec une solution de formol (10 p. 100) pendant quelques minutes, sécher et saupoudrer avec de la poudre de talc.

En cas de transpiration abondante, bains de pieds à l'eau froide salée et ablutions fréquentes avec la serviette.

Durcir l'épiderme avec une solution de formol à 10 p. 100.

e. *Règlement sportif.* — La marche est régulière si le contact avec le sol est maintenu du talon à la pointe, c'est-à-dire si le talon du pied avant arrive au sol avant que la pointe du pied arrière ait quitté le sol.

## B. LA COURSE (1)

### 1. Considérations générales.

La course à pied est un mode de locomotion plus rapide que la marche. Elle met en jeu un grand nombre de muscles et sollicite souvent à un très haut point les grandes fonctions de respiration et de circulation.

La sudation qu'elle provoque facilite l'élimination des résidus de la nutrition. Pratiquée avec discernement, elle est un exercice en tous points excellent qui développe la souplesse et donne l'habitude de l'utilisation des forces en fonction de l'effort à fournir. Elle cultive enfin les qualités morales, demandant à celui qui s'y adonne une force de volonté considérable, aussi bien pendant l'entraînement que pendant une compétition.

Beaucoup d'exercices, de jeux ou de sports dérivent de la course ou l'utilisent comme principal moyen d'action.

### 2. Analyse de la course.

La course est une succession de bonds ou « foulées » qui se produisent alternativement sur chaque jambe.

Alors que dans la marche le corps repose toujours sur le sol, tantôt par un pied, tantôt par les deux pieds, la caractéristique de la course est que le corps est un moment en suspension dans l'espace; cette phase de suspension est précédée par le contact d'un pied et suivie par le contact de l'autre pied avec le sol (fig. 3).

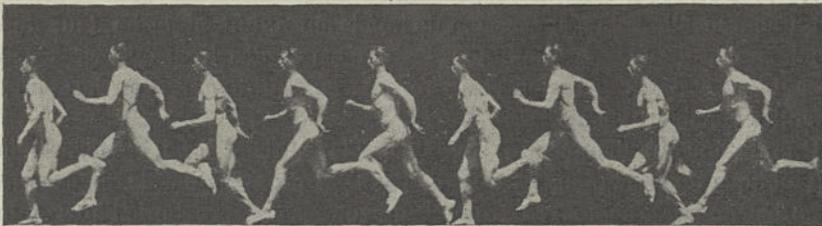


Fig. 3.

L'appui simultané des deux pieds n'existe à aucun moment. On peut donc distinguer dans la course :

- a. L'appui;
- b. La suspension.

(1) Les sports de courses à pied sont régis par la Fédération française d'athlétisme, 3, rue Rossini, Paris.

### a. L'appui.

Cette phase s'étend du moment où le corps, en suspension dans l'espace, se reçoit sur le sol par le membre antérieur légèrement fléchi pour amortir la chute, jusqu'au moment où il est à nouveau lancé en suspension, par l'action de ce même membre, devenu membre postérieur et s'étendant pour l'impulsion. Cette phase comprend donc deux parties, la chute et l'impulsion.

La phase de chute, dont l'action retardatrice et amortissante est dirigée en sens inverse de la progression, se transforme en phase d'impulsion ou d'élan utile dans la deuxième partie du contact du pied au sol, quand la verticale du centre de gravité a dépassé le point d'appui, c'est-à-dire dès que la jambe se trouve en arrière du corps.

### b. La suspension.

Cette phase commence au moment où, par l'impulsion de la jambe d'appui, le corps est lancé dans l'espace.

L'autre jambe, qui est fléchie, est ramenée progressivement en avant pour recevoir à son tour le corps à la fin du bond.

### Oscillations.

Comme dans la marche, le corps est soumis à diverses oscillations qui, exagérées, ne peuvent que gêner la progression. En effet, le but de la course étant un déplacement dans le sens de l'horizontale, toute déviation dans le sens vertical, latéral ou transversal, tend à diminuer l'uniformité de la progression, à augmenter la dépense de travail et par suite à nuire à l'économie du mouvement.

Lorsqu'on examine un coureur, on observe que certains points remarquables du corps, la tête, l'articulation coxofémorale, décrivent des lignes sinuées, dont les points les moins élevés correspondent à la période d'appui, et les plus élevés à celle de suspension.

La course étant une succession de bonds en avant, si la hauteur de ces bonds prévaut sur leur amplitude, les sinuosités des lignes décrites seront accentuées et la progression, transformée en sautilllements en hauteur, se ralentira considérablement (fig. 3).

Il faut donc que l'impulsion, donnée par la jambe d'appui en dernier lieu, soit oblique dans le plan vertical de l'axe de progression, de façon que la ligne décrite par un point remarquable du corps se rapproche de l'horizontale. Dans ce but, la jambe d'appui sera elle-même oblique au moment de l'impulsion, le pied reposant sur le sol se déroulera complètement, le tronc se penchera en avant et il en résultera un allongement de la foulée.

Les oscillations latérales proviennent du passage de l'appui d'un pied à l'appui de l'autre pied. Au moment de l'appui unipédal, le corps ne reposant que sur un membre tend à s'incliner de son côté pour amener le centre de gravité au-dessus du pied correspondant. Si l'écartement latéral des pieds dans deux appuis successifs est exagéré, il se produit un balancement latéral du corps, comparable à la démarche du canard et nuisible à l'uniformité de la progression. Pour les éviter, il conviendra de rapprocher le plus possible les pieds de la ligne médiane de progression, qui sera en même temps la ligne

de projection du centre de gravité. Ce rapprochement est du reste facilité par l'allongement de la foulée.

Les *oscillations transversales* dans la course comme dans la marche, sont dues au fait que la jambe, qui se porte en avant, entraîne la hanche du même côté, et qu'au contraire la jambe, qui se trouve en arrière, maintient en arrière la hanche correspondante, d'où déhanchement et torsion du tronc. Pour y remédier, les bras seront balancés en souplesse, leur mouvement étant inverse de celui des jambes, c'est-à-dire que le bras droit se portera en avant en même temps que la jambe gauche, et le bras gauche en même temps que la jambe droite. Pendant que la jambe gauche lancée en avant tend à emmener avec elle la hanche correspondante, le bras gauche se porte en arrière, entraînant au début l'épaule gauche; puis celle-ci, avant la fin du balancement du bras en arrière, revient à l'avant et se fixe, assurant un meilleur appui du bras et maintenant la ligne des épaules face en avant.

Plus la jambe lancée augmente l'amplitude de son mouvement, plus le bras qui lui répond se détache du torse.

*La tête.* — La tête est toujours dans le prolongement du tronc. Portée en arrière, elle gênerait la respiration.

*Le tronc.* — Le tronc est légèrement penché en avant pour ramener constamment le centre de gravité en avant du polygone de sustentation.

*Les jambes.* — Le coureur, à la fin de chaque bond, se reçoit sur la jambe fléchie pour amortir le choc et aussi pour diminuer les oscillations verticales.

Puis, cette jambe donne l'impulsion : elle s'allonge, projetant le corps en avant et en haut : elle se fléchit alors pendant la suspension (1) et toujours fléchie se porte le plus rapidement possible en avant, dépasse l'autre jambe (à l'appui à son tour, venant de recevoir le corps à la fin du deuxième bond) et continue à se porter en avant pour recevoir le corps à la fin du deuxième bond.

*Les pieds.* — A la fin du bond le coureur se reçoit sur la partie antérieure de la plante du pied; ainsi le choc est sensiblement amorti. Le raccourcissement de la longueur de foulée qui en résulte est compensé par une élévation du genou, avant la réception sur le sol.

L'impulsion est donnée par une extension de la jambe et du pied. La jambe et le pied sont toujours placés dans le sens de l'effort et leurs mouvements dirigés suivant l'axe général de progression.

*Les bras.* — Pendant la course, les bras se balancent en souplesse dans la direction de la progression. Leur mouvement, opposé à celui des jambes pour combattre les oscillations transversales du tronc, est parfaitement coordonné avec lui, donc de même durée.

Plus la vitesse de la course est accélérée, plus la jambe se porte rapidement en avant. Le coureur gagnera du temps pour le bras comme pour la jambe en diminuant le rayon de ses membres oscillants. Il fléchira donc d'autant plus les bras qu'il voudra aller plus vite. Cette flexion, qui peut aller jusqu'à l'angle droit, se fera toujours en souplesse, pour éviter dans l'épaule des contractions inutiles qui gêneraient le jeu de la cage thoracique.

---

(1) Le coureur augmente la vitesse d'oscillation de sa jambe en la fléchissant pendant le bond.

### 3. Entraînement préparatoire à la course.

Avant de commencer l'entraînement spécial en vue d'une course déterminée, des séances de perfectionnement doivent porter sur l'étude des différents mouvements de la course.

Cette étude générale de l'allure est conduite de la façon suivante :

a. *Etude du mouvement de bras.* — Les pieds étant parallèles, écartés de 20 à 30 centimètres, le haut du corps très légèrement penché en avant, la tête droite, les mains fermées, pouces en dessus, balancer les bras alternativement d'arrière en avant et d'avant en arrière; les fléchir de façon que l'avant-bras et le bras forment sensiblement un angle droit et conservent cette flexion pendant tout le mouvement (1). Le balancement ne dépasse pas la hauteur de la tête. Les épaules, souples, laissent la poitrine dégagée et suivent le mouvement des bras (fig. 4).

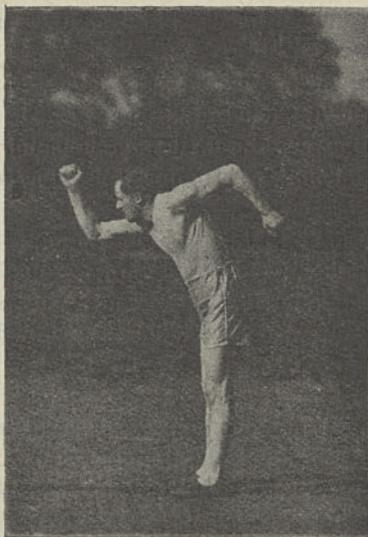


Fig. 4.

Cet exercice est fait à des cadences progressives, puis combiné avec la respiration : une inspiration coïncidant avec un balancement, faire, par exemple, une expiration quatre balancements après, puis une inspiration et ainsi de suite.

b. *Etude du mouvement de jambes.* — Les exercices d'élévation alternatifs des genoux et d'étude de la foulée sur place déjà décrits (2) sont répétés fréquemment, ainsi que l'exercice suivant, qui vise l'élongation des muscles des membres inférieurs : étant en grande station écartée, pivoter à gauche sur la pointe des pieds, fléchir la jambe gauche, le corps étant dans le prolongement de la jambe droite tendue; pousser sur cette jambe, les mains pouvant

(1) Cette flexion, en rapport avec la moindre durée de l'oscillation, a pour résultat une économie sensible du travail musculaire.

(2) Voir Règlement, 1<sup>re</sup> partie : exercices n<sup>os</sup> 288 et 289.

prendre appui sur le sol ; étendre la jambe gauche, redresser le buste face en avant, bras pendants naturellement, pivoter à droite et fléchir la jambe



Fig. 5.

droite comme précédemment (fig. 5). Augmenter progressivement l'écartement des pieds et amener la poitrine au contact du genou avant.

c. *Etude du mouvement combinés des bras et des jambes.*— Le mouvement de bras est combiné avec l'élévation alternative des genoux ; il doit être exactement synchrone de celui des jambes, et, quand le genou gauche est au maximum d'élévation, le bras droit est en avant et le bras gauche en arrière (fig. 6). L'élévation de la jambe est accompagnée d'un léger déhanchement,



Fig. 6.

*ind. Etude de l'allure et de la foulée en courant.* — Pour s'habituer à progresser exactement en ligne droite, courir sur une ligne tracée sur le sol ou dans un couloir étroit.

Vérifier que la foulée est régulière et que deux foulées successives sont de même longueur, c'est-à-dire que l'impulsion donnée par la jambe gauche est aussi forte que celle donnée par la droite.

Contrôler, au cours de l'entraînement préparatoire, sa foulée (régularité et longueur), sur une base de 60 mètres par exemple.

Insister sur l'élévation rapide du genou de la jambe avant et sur l'extension complète de la jambe arrière.

S'habituer à fléchir très vite la jambe arrière sur la cuisse, dès que cette jambe, ayant donné son impulsion, oscille vers l'avant, ce qui facilite le retour rapide du genou en avant et diminue le temps pendant lequel la jambe est un poids mort en arrière; cette action ne doit pas écourter l'impulsion, ni être excessive au point d'élever le talon à la fesse.

Comme exercice récapitulatif, accentuant particulièrement l'élévation des genoux et le balancement des bras, monter rapidement un escalier sur la pointe des pieds, en sautant régulièrement une ou deux marches à chaque foulée.

L'entraînement préparatoire ne doit pas viser seulement la mise en condition des muscles, il doit encore mettre les poumons et le cœur en meilleur état de fonctionnement pour répondre à l'effort des compétitions.

#### **4. Applications sportives.**

Les applications sportives de la course sont :

A. Courses de vitesse (de 60 à 500 mètres).

a. Courses de vitesse proprement dites;

b. Courses de relais;

c. Courses de haies.

B. Courses de demi-fond (de 500 à 2.000 mètres).

C. Courses de fond (au delà de 2.000 mètres).

a. Sur piste;

b. En terrain varié;

c. Sur route.

### **A. COURSES DE VITESSE.**

#### **a. Courses de vitesse proprement dites.**

a. **Allure.** — Le coureur étant en pleine action, son corps, à chaque foulée, est projeté en avant avec une grande force. Pour éviter la chute, le corps a une tendance à se redresser, la jambe se porte en avant très rapidement et le pied se pose le plus vivement possible à terre sur la pointe, prêt

aussitôt à une nouvelle impulsion. Il en résulte un raccourcissement qui est compensé par l'élevation du genou en avant, et la répétition des bonds (fig. 7).



Fig. 7 a.



Fig. 7 b.



Fig. 7 c.



Fig. 7 d.



Fig. 7 e.

Les bras, très fléchis, sont balancés énergiquement à la cadence des jambes.

**b. Départ.** — Le départ a une importance capitale dans les courses de vitesse. Le coureur doit se mettre en action brusquement, de façon à atteindre, dès le début de la course, la plus grande vitesse possible.

Le départ le plus avantageux est le départ classique (« à quatre pattes ») qui permet une détente brusque dans le sens de la course, donnant aux premières impulsions une forte inclinaison très favorable et plaquant le corps dans

la direction de ces impulsions. Il comporte une position préparatoire, un temps d'attente et un démarrage instantané, correspondant aux indications « A vos marques », « Prêts », au signal du départ donné par un coup de pistolet.



Fig. 8 a.



Fig. 8 b.

Position préparatoire (fig. 8 a). — A l'indication « A vos marques », le coureur qui a respiré profondément à plusieurs reprises se place derrière la



Fig. 8 c.



Fig. 8 d.

ligne de départ. Il pose le pied avant à 15, 20 ou 25 centimètres de cette ligne, l'autre pied en arrière, de façon que les bords internes des pieds soient presque sur une même ligne qui sera la ligne médiane de progression



Fig. 8 e.



Fig. 8 f.



Fig 8 g.

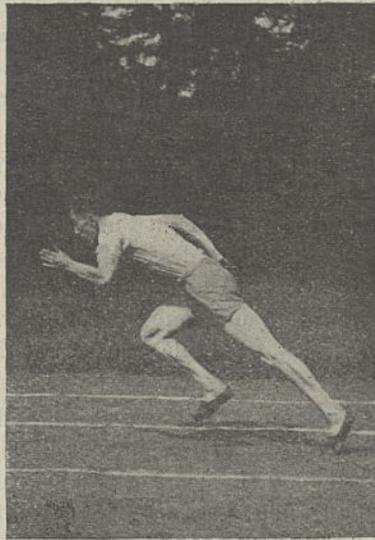


Fig. 8 h.

et que le genou arrière, mis à terre, soit à hauteur de la pointe du pied avant ou légèrement en avant (fig. 9). Les deux pieds étant ainsi placés, bien calés



Fig. 9.

dans des trous à parois arrière sensiblement verticale creusés dans le sol, les jambes dirigées dans le sens de la course, le coureur assure son équilibre en plaçant ses mains sur la ligne de départ, les pouces écartés à l'intérieur; les doigts allongés vers l'extérieur reposent sur le sol par les dernières phalanges, ou fléchis, les phalanges de l'index et du médium en contact avec le sol.

*Temps d'attente* (fig. 8 b). — A l'indication « Prêts », qui précède le coup de pistolet, le coureur se soulève légèrement sur les jambes; le genou arrière quitte le sol, le dos devient horizontal ainsi que la jambe arrière. Le poids du corps est porté en avant sans brusquerie et l'équilibre n'est maintenu qu'à l'aide des bras fortement tendus. Le coureur a la tête dans le prolongement du tronc, fixe un point du sol à une dizaine de mètres devant lui, sur la ligne de progression et concentre toute son énergie et son attention.

*Démarrage* (fig. 8 c et suivantes). — Au coup de pistolet, les jambes se détendent perpendiculairement aux parois postérieures des trous contre lesquelles elles s'appuient et la jambe arrière est portée rapidement en avant. Le coureur tombe en avant en bloquant sa cage thoracique par une inspiration. La jambe antérieure, par sa détente, augmente la vitesse de chute en avant, chute déterminée par l'abandon de l'appui des mains et la projection horizontale du centre de gravité. Pour éviter cette chute la jambe arrière, qui n'a participé à la poussée qu'un très court instant, et qui s'est portée le plus rapidement possible en avant, exécute une très courte foulée pour hâter l'impulsion suivante (1).

Pour bien utiliser cette vitesse presque horizontale qui entraîne le centre de gravité le corps ne se relèvera que progressivement, et il ne retrouvera son équilibre qu'au bout d'une dizaine de mètres (2).

Les bras doivent dès le début remplir leur rôle de balancier et « tirer » le corps en avant. Au coup de pistolet, le bras opposé à la jambe arrière est lancé en avant de même que cette jambe; l'autre bras est porté violemment en arrière; puis, aux foulées suivantes, les deux bras sont fléchis et balancés d'un mouvement synchrone de celui des jambes.

*c. Conduite de la course.* — Pendant la course, concentrer toute son énergie pour obtenir de ses moyens physiques leur maximum de rendement.

Dans la course de 100 mètres, vivre le plus longtemps possible sur l'inspiration du début. Vers les 70 ou 80 mètres achever brusquement l'expiration et faire une inspiration très rapide sans fléchissement de vitesse.

Dans les courses de 200 et 400 mètres, la respiration est plus fréquente et la foulée plus élastique. En virage, le corps est penché vers l'intérieur, le balancement du bras extérieur est plus accentué que celui du bras intérieur, et le pied extérieur est posé, la pointe très légèrement rentrée, pour maintenir le plus près possible de sa corde.

*d. Arrivée.* — Le coureur déploie une ultime énergie dans les derniers mètres de la course. Pour hâter l'arrivée, il a intérêt à pencher le haut du

---

(1) De même que le cycliste est d'autant plus vite au départ que le développement de sa machine est plus faible, le coureur est d'autant plus vite en action que ses premières foulées sont plus petites.

(2) Certains coureurs négligent l'inspiration au départ et c'est à distance de 10 mètres environ qu'ils bloquent leur cage thoracique par une brusque inspiration exécutée sur une foulée.

corps en avant en portant les bras en arrière (fig. 10), ou à projeter en avant l'épaule et le bras opposés à la jambe avant (fig. 11).



Fig. 10.



Fig. 11.

*e. Entraînement.* — Les séances d'entraînement doivent commencer (pour éviter les déchirures musculaires), par une mise en train complète et par quelques exercices éducatifs préparant à la course. Elles comportent quatre ou cinq départs suivis d'une course d'une vingtaine de mètres et alternativement deux ou trois parcours, soit en vitesse sur des distances inférieures à celle de l'épreuve, soit en foulées sur des distances égales ou supérieures, avec quelques pointes de vitesse, qu'il convient de surveiller en raison de leur action sur le cœur. Un repos sépare chacun des efforts et le dernier exercice est un véritable retour au calme, course lente ou marche, suivie d'exercices respiratoires.

Pour l'étude du départ, au début de l'entraînement, surveiller la position du corps (1), la détente et l'amplitude du mouvement des bras à la première foulée, mouvement qui doit être synchrone de celui des jambes dès la mise en action.

Tracer sur la piste deux lignes parallèles à la ligne de départ, à 0 m. 50 et 1 m. 30 environ en avant de cette ligne et s'habituer, en posant les pieds sur ces lignes, à faire les premières foulées très courtes pour accélérer la mise en action.

Prendre le départ individuellement à volonté, et d'abord au ralenti pour l'étude des gestes corrects.

Puis s'habituer à réagir instantanément au coup de pistolet en s'exerçant au départ au commandement avec différents starters; enfin seulement s'entraîner

---

(1) Pour fixer l'emplacement des trous, en évitant les tâtonnements et les erreurs, on utilise avantageusement une ficelle avec des nœuds indiquant les endroits où doivent être creusés ces trous par rapport à la ligne de départ, après avoir déterminé très soigneusement à l'entraînement la position optimum individuelle.

au départ collectif, dont l'exécution correcte est rendue difficile par l'émulation qu'il crée.

Pour augmenter la vitesse du mouvement des jambes, exécuter sur place des percussions aussi rapides que possible sur le sol.

Étant en course à allure modérée, faire encore, en continuant à progresser, des séries de percussions rapides sur la pointe des pieds, en coordonnant leur mouvement avec celui des bras.

Étudier l'arrivée sur une vingtaine de mètres en donnant la dernière impulsion à des distances différentes du fil de laine. Ne jamais s'arrêter brusquement mais ralentir progressivement la vitesse.

Avant une compétition, essayer la piste, pour n'être pas surpris par la plus ou moins grande consistance du sol et par le tracé des virages.

### b. Courses de relais.

Les courses de relais se disputent par équipes de quatre hommes qui se transmettent successivement un « témoin » à distances fixes. La transmission du témoin doit s'exécuter dans les limites d'un secteur de 20 mètres, déterminé par deux lignes tracées à dix mètres en avant et en arrière de la ligne de départ de la nouvelle distance à parcourir.

Dans les courses de 400 mètres relai ( $4 \times 100$ ) la transmission du témoin doit se faire sans aucune perte de temps, c'est-à-dire sans ralentissement de la vitesse.

Le coureur qui va recevoir le témoin est à la limite arrière de la zone de 20 mètres et, tout en se tenant prêt à partir, les épaules face en avant, il regarde venir son coéquipier; il allonge le bras droit en arrière, la main ouverte, paume tournée vers le haut (fig. 12).



Fig. 12.

Il prend de la vitesse en partant dès que son camarade, qui tient le témoin dans la main gauche par son extrémité arrière, arrive à 6 ou 7 mètres de lui.

La transmission effectuée dans les derniers mètres du secteurs de relais, réduit au minimum la perte de vitesse, les deux hommes étant en pleine action (fig. 13).

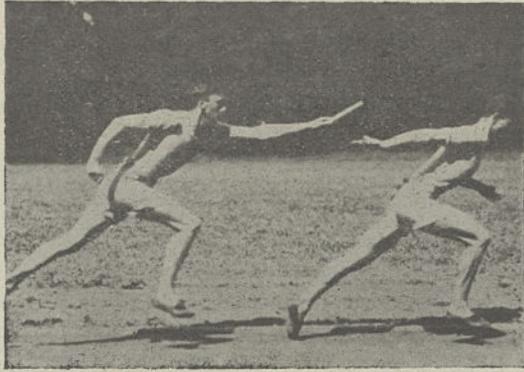


Fig. 13.

Le coureur qui vient de recevoir le témoin dans la main droite le passe immédiatement dans la main gauche, afin de le transmettre à son successeur dans des conditions identiques à celles où il l'a reçu ; il fait sa course, les bras conservant leur mouvement normal.

Une autre manière de transmettre le témoin diffère quelque peu de la précédente : le deuxième coureur, au lieu d'allonger le bras droit en arrière, place sa main droite sur la hanche, le bras formant une anse dans laquelle le premier coureur vient mettre le témoin. Cette méthode oblige le premier coureur à se rapprocher un peu plus du deuxième, mais elle est plus sûre et les chances de laisser échapper le témoin sont réduites (1).

Dans les courses de 1.600 mètres relais, la transmission du témoin se fait moins rapidement et, pour partir, le deuxième coureur tient compte de l'état de fatigue de son coéquipier.

**Entraînement.** — Au début, s'exercer à deux, en courant à une allure modérée, à recevoir le témoin sans se retourner, à le saisir dès son contact avec la main droite et à le faire passer immédiatement dans la main gauche.

Une fois obtenu l'automatisme de ces gestes, s'exercer à la transmission rapide dans les limites réglementaires.

Le 2<sup>e</sup> coureur doit éviter de partir trop tôt et d'être obligé de ralentir pour attendre le porteur du témoin, ou de partir trop tard et de voir son partenaire arriver à sa hauteur ou même le dépasser.

Pour cela, il s'habitue à prendre le départ et à tourner la tête vers l'avant quand son partenaire en course atteint une marque apparente faite sur la piste à quelques mètres en deçà de l'entrée de la zone ; la distance qui sépare ce repère de la ligne arrière du secteur de relais, variable suivant les coureurs, a été soigneusement déterminée par les deux équipiers ; elle est telle qu'en utilisant la marque, le passage du témoin est fait automatiquement en pleine vitesse dans les derniers 5 mètres de la zone.

(1) La dernière distance à parcourir est en général confiée au meilleur coureur de l'équipe, la première au deuxième meilleur.

Après cet entraînement des coureurs deux à deux, toute l'équipe exécute des relais de très courte distance, comportant par exemple 200 mètres entre chaque zone de relais.

Pour que l'équipe garde sa cohésion, il y a intérêt à ne pas changer la place des coureurs.

En même temps que cette préparation spéciale, les équipiers suivent naturellement l'entraînement aux courses de vitesse.

Les équipes s'entraîneront dans les divers couloirs et en compétition avec des équipes différentes.

### c. Courses de haies.

La course de haies diffère de la course plate de même longueur par le franchissement de 10 obstacles, placés à des distances fixes sur la piste.

Le 110 mètres haies comporte 10 haies de 1 m. 06, séparées par des distances de 9 m. 14 (la première haie est à 13 m. 72 de la ligne de départ). Le 400 mètres comporte 10 haies de 0 m. 914, séparées par des distances de 35 mètres (la première haie est à 45 mètres de la ligne de départ).

*Passage de la haie* (fig. 14 a et b). — La haie doit être franchie sans heurter la course et sans la ralentir sensiblement.



Fig. 14 a.



Fig. 14 b.

En élevant au minimum son centre de gravité, le coureur passe l'obstacle pendant la phase de suspension d'une foulée de course un peu allongée, en donnant à ses jambes un mouvement tel qu'elles ne touchent pas la haie et puissent reprendre, dès la réception au sol, leur allure normale.

*Avant la haie.* — Le coureur, en pleine vitesse, arrivé à deux mètres de la haie, lance en avant et en haut la jambe qui doit passer la première presque tendue, perpendiculairement à l'obstacle, le pied fléchi. Son buste se penche fortement sur la cuisse élevée, la ligne des épaules restant parallèle à la haie,

les bras suivant le mouvement du tronc vers l'avant pour hâter le passage. La jambe arrière, qui a donné l'impulsion, quitte le sol et, avant d'amorcer un mouvement de flexion, forme, avec la jambe avant, l'angle le plus ouvert possible.

*Au-dessus de la haie.* — Le coureur abaisse vivement sa jambe antérieure pour se recevoir rapidement sur le sol. Sa jambe postérieure doit alors passer sans toucher l'obstacle : le coureur la fléchit sur la cuisse et porte sa



Fig. 14 c.



Fig. 14 d.

cuisse en abduction forcée latéralement. C'est donc successivement la face interne du genou, du mollet, du pied, qui « rase » la haie. Les bras équilibrent le corps et les épaules restent face à la haie suivante.



Fig. 14 e.



Fig. 14 f.

*Après la haie.* — La jambe antérieure touche le sol par la plante du pied, se fléchit légèrement pour recevoir le corps (1) à la fin du bond, puis donne l'impulsion.

La jambe postérieure, qui vient de dépasser l'obstacle, aidée par la projection en arrière du bras correspondant, est ramenée vivement en avant, dans



Fig. 14 g.

l'axe de course, pour se poser à terre sur la ligne médiane de progression à la fin de la première foulée. Les bras continuent leur balancement normal dans la direction de la course.

*Course entre les haies.* — Par suite de la disposition régulière des obstacles, la course entre les haies doit être parfaitement réglée, de façon qu'après le même nombre de foulées (toujours un nombre impair : 3 pour le 110 mètres, 15 ou 17 pour le 400 mètres), le coureur se retrouve devant chaque haie dans une position identique, c'est-à-dire qu'il attaque l'obstacle toujours du même pied et à la même distance.

Dans la course de 400 mètres, la correction du passage de l'obstacle a une importance un peu moindre. Cependant, la foulée doit être régulière, pour éviter le piétinement devant la haie. L'appel du pied droit est avantageux parce qu'il évite en virage d'être déporté vers l'extérieur de la piste, la légère inclinaison du corps à gauche pendant le passage contrebalançant l'action du virage.

---

(1) Le tronc toujours penché en avant est redressé dans l'attitude de la course par le contact de la jambe d'avant ; s'il était vertical au contraire, il serait, par le choc, porté en arrière, d'où ralentissement de la course.

**Entraînement.** — La course de haies est une des applications qui demandent le plus de préparation spéciale, car elle nécessite la correction absolue d'un geste compliqué.

L'entraînement préparatoire est donc assez long. Avant de commencer l'étude du passage de la haie, pratiquer les exercices éducatifs suivants :

a. *Lancer de la jambe en avant.* — La jambe tendue est lancée en avant et en haut, le pied en flexion en même temps que le tronc est fléchi sur la cuisse, bras en avant ; la jambe d'appui garde le contact avec le sol par la pointe du pied (fig. 15).

b. *La jambe avant s'appuyant sur une haie par le talon, flexion du tronc sur cette jambe.* — Les deux jambes sont tendues, pieds dans l'axe ; le pied



Fig. 15.



Fig. 16.

arrière est le plus loin possible de la haie, le pied avant sur la haie, en flexion ; les bras sont portés en avant et le tronc est couché sur la cuisse (genou au contact de la poitrine) [fig. 16] (1).

c. *Lancer latéral du membre inférieur, jambe et cuisse fléchies.* — Le membre inférieur (jambe repliée sur la cuisse) est lancé latéralement vers le haut ; la cuisse, élevée à l'horizontale, est perpendiculaire au membre en

---

(1) Prendre appui sur une haie de 0 m. 75, puis 0 m. 90.

appui; le pied fléchi arrive à la même hauteur que le genou; les bras sont en avant, et le tronc, légèrement penché, évite la flexion du côté opposé à la jambe lancée (fig. 17).



Fig. 17.

d. *La jambe arrière s'appuyant sur une haie, flexion du tronc en avant.*— La position précédente (jambe et cuisse fléchies dans un plan horizontal) étant maintenue en appuyant la face interne du mollet sur une haie, la jambe d'appui étant tendue, fléchir le haut du corps en avant et toucher le sol avec les doigts, puis avec la paume des mains (fig. 18).



Fig. 18.

e. *A terre, position du passage de la haie.* — Se mettre à terre dans la position du coureur sur la haie, la jambe avant tendue faisant avec la cuisse arrière un angle d'au moins  $90^\circ$ ; fléchir le tronc sur la jambe avant, puis sur

la jambe arrière, puis faire des circumductions du tronc dans les deux sens (fig. 19) [1] et des flexions latérales.



Fig. 19.

f. *Ecartement avant et arrière des jambes.* — Les 2 jambes sont étendues l'une en avant, l'autre en arrière, et écartées au maximum, le bassin se rapprochant du sol (fig. 20).

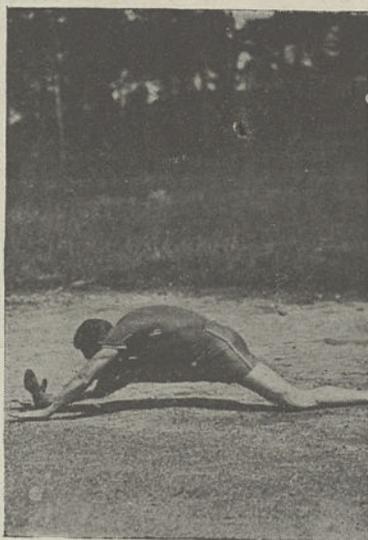


Fig. 20.

g. *Etude du passage de la jambe avant.* — La jambe avant tendue franchit seule la haie à une de ses extrémités (extrémité droite si la jambe gauche est

---

[1] Ne pas rester longtemps dans cette position et exécuter ensuite, comme dérivatif, quelques élévations alternatives des genoux.

jambe avant), la jambe arrière passant en dehors de la haie en faisant sa foulée normalement

Le tronc est fléchi, bras en avant, la cuisse « rase » la haie (fig. 21).



Fig. 21.

h. *Etude du passage de la jambe arrière.* — La jambe avant se pose sur le sol à l'extérieur de la haie et un peu en avant ; la jambe arrière donne son impulsion, puis se fléchit et se désaxe et, élevée latéralement, passé au-dessus et très près de l'obstacle ; aidée par le bras correspondant qui est tiré en arrière, elle est ramenée vivement en avant après la haie, en évitant tout mouvement circulaire (fig. 22). Faire cet exercice au début, en marchant, sur une haie de 0 m 75.



Fig. 22.

1. *Passage de la haie d'entraînement aux différentes hauteurs* (1). — Éviter d'attaquer la haie trop près pour ne pas la renverser avec le pied avant; éviter de ramener trop rapidement en avant la jambe d'appel pour ne pas diminuer son impulsion oblique; s'habituer à fléchir le tronc sur la jambe avant, en passant entre la haie et un élastique tendu au-dessus d'elle.

Quand le franchissement est correct, étudier le passage de deux haies, puis de trois, placées aux distances réglementaires, jusqu'à ce que soit acquis le nombre de foulées nécessaires à ces parcours.

Prendre ensuite des départs réguliers et régler les premières foulées de plat pour se présenter en bonne condition au premier obstacle.

Pour la course de 400 mètres, s'habituer, si possible, à franchir la haie en l'attaquant avec l'une ou l'autre jambe, de façon à éviter tout piétinement si la régularité des foulées est perdue.

*Pendant l'entraînement proprement dit*, qui ne commence que lorsque le coureur sait parfaitement passer les haies, les séances comportent, après la mise en train :

Des passages de deux ou trois haies aux distances réglementaires.

Des départs avec passage de la 1<sup>re</sup> haie; une ou deux pointes de vitesse sur 30 mètres; et alternativement un parcours plat, soit en vitesse sur une distance inférieure à celle de l'épreuve, soit en foulées sur une distance égale ou supérieure.

Sur les distances réglementaires, placer tantôt les 3 ou 4 premières haies, tantôt les 3 ou 4 dernières.

Faire une fois par semaine un essai sur sept ou huit haies.

Séparer chacun des efforts par une pause respiratoire.

Le coureur doit acquérir un véritable automatisme et le critère de sa préparation serait qu'il puisse accomplir sa course les yeux bandés, sans faire tomber une seule haie.

## B. COURSES DE DEMI-FOND.

Les courses de demi-fond sont des épreuves de train soutenu et rapide sur des distances de 500 à 2.000 mètres.

L'allure est souple et moins heurtée que l'allure de vitesse; la foulée est longue et la réception se fait sur la partie antérieure de la plante du pied (fig. 23).

La technique du départ et de l'arrivée a un peu moins d'importance que dans les courses de vitesse; il est pourtant utile d'être vite en action, afin d'éviter les bousculades, les coups de coude ou de pointes; pour les distances inférieures à 1.500 mètres, le départ est encore pris « à quatre pattes ».

La conduite de la course, variable suivant la distance et les circonstances, dépend de la place du coureur, de son « horaire » individuel, de ses qualités et des aptitudes des concurrents; elle met à profit les incidents de course.

Par suite des déchets qui s'accumulent dans le sang et les poumons pendant ces courses très dures qui demandent un effort violent et soutenu, l'*expiration* prend une grande importance. Elle doit être la plus complète possible, avant que l'admission de l'air dans les poumons soit permise. Le coureur recherchera donc un rythme respiratoire régulier, tel que le temps d'expiration soit plus long que le temps d'inspiration.

---

(1) La barre supérieure de la haie est mobile et matelassée. Les premiers entraînements se font de préférence sur le gazon.

**Entraînement.** — Le coureur apprend : 1° à se placer dans un peloton en conservant la possibilité de se dégager facilement; 2° à suivre un concurrent en restant à sa droite et légèrement en arrière, l'épaule gauche derrière son



Fig. 23 a.



Fig. 23 b.

épaule droite, la jambe gauche marchant de pair avec sa jambe droite et près de cette jambe. Éviter de courir exactement derrière un concurrent et foulée



Fig. 23 c.



Fig. 23 d.

dans foulée (1), à cause du danger d'être « enfermé » et de la difficulté de combler la distance qu'entraîne la file indienne.

Le coureur doit acquérir la notion exacte des différentes allures, connaître la vitesse à laquelle il progresse et pouvoir dire, à une seconde près, le temps qu'il met à faire un tour de piste.

(1) Cette manière de suivre un concurrent s'impose par contre en course de fond pour rester à la corde et ne pas allonger, à chaque tour, la distance à parcourir.

L'entraînement comporte quelques départs en ligne droite, à l'entrée d'un virage et en virage, des parcours de 500 et 600 mètres assez rapides et de 1.200 à 2.000 au train, avec quelques changements d'allure.

### C. COURSES DE FOND.

Les courses de fond sont des épreuves de résistance sur des distances supérieures à 2.000 mètres. Elles se disputent sur piste, en terrain varié ou exceptionnellement, sur route.

#### a. Courses sur piste.

L'allure est régulière et souple; la foulée assez longue, proportionnée à la taille, est plus avantageuse qu'une foulée courte, répétée et souvent heurtée; le pied pose plus à plat, jambe avant moins tendue, genou sur la verticale du pied au moment du « poser ».

Le coureur doit ménager ses forces de façon à pouvoir fournir un effort au moment opportun. Sa connaissance de l'allure lui permet de juger si la course est trop rapide ou trop lente.

La tactique est plus facile qu'en demi-fond, à cause de l'échelonnement des concurrents, mais le moral et la volonté ont un rôle important pour aider à surmonter les défaillances.

La régularité du rythme respiratoire doit être parfaite, le temps de l'expiration étant toujours plus long que celui de l'inspiration, et l'équilibre doit s'établir entre la dépense occasionnée par le travail musculaire et la réparation due à une bonne circulation et à une respiration libre.

**Entraînement.** — Précédant l'entraînement, une préparation très sérieuse de deux ou trois mois commence à développer l'*endurance* chez le coureur de fond. Cette qualité s'acquiert par de longues marches et des tours de piste, en foulée, à allure régulière et aisée.

L'entraînement proprement dit, qui dure au moins deux mois, est très prudent et contrôlé par des pesées fréquentes. Il est réglé d'une façon méthodique, basé sur le chronomètre et se fait deux ou trois jours par semaine sur des distances se rapprochant très progressivement de la distance de la course, en suivant un horaire détaillé. Un travail moins sévère, visant surtout la régularité, avec une accélération finale, est exécuté les autres jours. Un repos absolu d'au moins un jour est indispensable chaque semaine.

Le jour de l'épreuve ne pas courir à jeun, mais faire un repas léger, terminé au moins trois heures avant le départ de la course.

*Steeple-chase.* — Le steeple-chase est une course sur piste d'obstacles spécialement aménagée. Le parcours classique de 3.000 mètres comprend, par tour de piste, 5 ou 6 obstacles espacés d'environ 80 mètres, 4 ou 5 haies de différents modèles et une rivière.

Les haies de 0m. 914 de haut sont franchies « dans le train » sans que le rythme de la foulée soit perdu.

La rivière est économiquement franchie en prenant appui d'un pied sur la barre de la haie qui la précède, le corps restant penché en avant; (le saut « dans la foulée » nécessite un trop grand effort). La chute sur le pied avant, jambe légèrement fléchie, est suivie presque immédiatement du contact de l'autre pied.

**Entraînement.** — L'entraînement comprend, en plus de l'étude du passage des différents obstacles, des parcours de 1.500, 2.000, puis 2.500 mètres sur la piste de steeple et des parcours plats de 4.000 à 5.000 mètres.

**b. Courses en terrains variés : Cross country (1).**

Le cross-country est une course par équipes qui comporte toujours un classement individuel ; il se dispute pendant la saison froide sur des distances classiques de 6 à 14 kilomètres. Le parcours, en terrain varié, peut comprendre des prairies, des sous-bois, des labours et des obstacles naturels ou artificiels. On évitera les montées ou les descentes ainsi que les trop grandes difficultés de parcours (taillis épineux, terrains marécageux, etc.)

Le tracé du parcours, qui doit être suffisamment visible pour ne pas désavantager l'homme de tête, est indiqué par des fanions, des papiers, de la sciure, etc.

Le coureur adapte sa foulée aux divers terrains.

Les obstacles sont franchis le plus économiquement possible

**Entraînement.** — L'entraînement progressif est fait, tantôt sur piste, tantôt en terrain varié, sur des distances différentes, — longues, (recherche de la résistance) — courtes (recherche de la vitesse).

Il commence sur des parcours faciles de 5 à 6 kilomètres, pour arriver à 12 ou 14 kilomètres en fin de saison. Il est fait par groupes homogènes, en partie à allure vive, en partie plus doucement.

**c. Courses sur route : Course de Marathon (2).**

La course classique est la course de Marathon, qui se dispute sur un parcours d'environ 42 kilomètres.

Dans ce genre de course, qui exige un très gros effort physique et moral, le coureur qui doit être organiquement parfaitement sain cherche à obtenir le mouvement en avant avec le minimum de fatigue et pose le pied à terre le moins lourdement possible.

L'observation stricte d'un régime alimentaire approprié s'impose pendant la préparation ; toute alimentation carnée doit être proscrite plusieurs jours avant la compétition.

**Entraînement.** — La préparation doit être longue et minutieuse. L'entraînement très dur est fait sur des distances progressives ; il comprend au début beaucoup de marche, puis la marche et la course alternent ; enfin les temps de marche sont successivement supprimés et le coureur s'astreint à suivre un horaire établi avec soin.

## D. TENUE POUR LES COURSES.

La tenue, légère, ne doit gêner ni la respiration ni le jeu des membres. Le maillot est sans manches ou avec quart de manches ; la culotte, ample, est

---

(1) Voir annexes : Organisation d'un cross-country.

(2) Dans les courses les routes dures et les longs parcours sur pavés sont à éviter.

retenue non par une ceinture de sport, mais par des pattes lacées ; le slip, indispensable est en tissu élastique. Des bouts de pied en peau de chamois évitent les écorchures aux orteils.

Pour les *courses sur piste* utiliser des chaussures à pointes saillantes ; les pointes sont plus ou moins longues suivant la nature et l'état de la piste. La semelle, épaisse à la partie antérieure, est très mince à l'arrière pour les courses de vitesse, moins mince pour les courses de fond.

Pour les *courses de haies*, les chaussures ont deux courtes pointes au talon.

Pour *cross-countries*, utiliser des chaussures à pointes courtes avec talonnettes et courroies de fixation au cou-de-pied. Des bandes de toiles protègent les chevilles et les pieds.

Pour les *coursés sur route*, les chaussures en cuir souple ont un talon en caoutchouc ; l'équipement spécial peut comprendre en outre une coiffure de toile blanche protégeant la tête et la nuque, et une éponge imbibée d'eau pour rafraîchir le front et les tempes.

Pour *l'entraînement*, la tenue varie suivant la saison :

Légère par beau temps, elle est complétée, par temps froid, d'un chandail et d'un long caleçon de laine.

## C. LE SAUT (1).

### 1. Considérations générales.

Le saut fait entrer en jeu un grand nombre de muscles de toutes les parties du corps et sollicite les grandes fonctions, en nécessitant un travail considérable en peu de temps. Il développe l'adresse, le coup d'œil et la coordination des mouvements.

Sa pratique nécessite des qualités de vitesse et de détente, détente surtout pour les sauts sans élan et le saut en hauteur avec élan, vitesse et détente pour le saut en longueur avec élan et le saut à la perche ; c'est de la coordination de ces deux facteurs que dépend en partie la valeur de la performance.

### 2. Analyse du saut.

Le saut consiste dans la projection de la masse du corps par la détente des membres inférieurs préalablement fléchis.

Dans tous les sauts, on peut distinguer les quatre phases suivantes :

- la préparation,
- l'impulsion,
- la suspension,
- la chute.

La *préparation* est caractérisée par la flexion des segments des membres inférieurs et du tronc et par l'abaissement des bras.

A l'*impulsion*, toujours violente, le corps s'étend.

L'élévation rapide des bras et de la jambe libre (2) augmente la pression du pied sur le sol (3) et le déroulement de ce pied du talon à la pointe (4) prolonge la durée de cette pression.

---

(1) Les sports de saut sont régis par le code et les règlements de la Fédération française d'athlétisme, 3, rue Rossini, Paris.

(2) Dans le cas des sauts avec élan.

(3) La pression du pied sur le sol dépend de la vitesse du déplacement vertical du centre de gravité du corps.

(4) Ce déroulement se fait dans le sens de la course.

Le mouvement des bras, très actif, doit être sinon ample du moins brusque et la poussée du pied très énergique (1).

Ces actes musculaires communiquent à la masse du corps une vitesse initiale importante dans la direction du saut.

La période de *suspension* correspond au déplacement du corps dans l'espace; la trajectoire est fonction de la vitesse initiale du corps à la fin de l'impulsion et de l'angle que fait cette vitesse avec l'horizontale (2),

A la *chute*, le premier contact au sol est pris par la pointe des pieds, puis les jambes fléchissent. Dans les sauts en hauteur, la chute est presque verticale et, pour éviter des accidents, les membres inférieurs résistent à la flexion exagérée qui tend à se produire.

Dans le saut en longueur cependant, la chute sur les talons est plus avantageuse, parce qu'elle augmente l'étendue du bond en éloignant le point de chute, grâce à la projection des bras en arrière.

Dans ce cas, la direction du corps étant oblique, il n'y a pas d'inconvénient à se recevoir sur les talons, si le sol est souple.

Dans les sauts avec élan, la vitesse de la course se compose avec celle qui est due à la détente des membres inférieurs et augmente l'amplitude ou la hauteur du bond.

La course d'élan est, dans le saut en longueur, rapide et assez longue, tandis qu'il suffit de quelques foulées dans le saut en hauteur; la vitesse horizontale doit en effet être moindre, pour pouvoir être transformée en partie en vitesse ascensionnelle.

Dans les sauts avec appui des mains (saut à la perche), le poids du corps se trouve un moment supporté par les mains, ce qui permet d'augmenter la longueur ou la hauteur du saut par l'action des bras s'ajoutant à celle des jambes.

### 3. Entraînement préparatoire aux sauts.

L'entraînement préparatoire aux différents sauts comporte la pratique des

---

(1) Dans les sauts avec élan, l'appel est donné par une seule jambe, qui fournit la poussée la plus importante: l'autre jambe néanmoins participe à l'impulsion comme la jambe d'appel, elle prend contact par le talon, et c'est de ce dernier contact que dépend sa projection. L'impulsion est donc en définitive la conclusion de ces deux actions successives dont la dernière est toutefois prépondérante.

(2) Une fois le corps en suspension, le sauteur ne peut modifier le mouvement de son centre de gravité. Pour une même vitesse initiale, ayant la même direction, ce centre de gravité s'élève toujours à la même hauteur et demeure sur la même trajectoire. Mais, sur cette trajectoire, le sauteur peut modifier légèrement la position de son corps par rapport à son centre de gravité, en changeant les positions relatives de ses segments; ainsi l'abaissement brusque des bras, pendant la suspension, fait monter le corps par rapport au centre de gravité, et pour une même impulsion la hauteur ou la distance franchies pour ront varier du fait de l'élevation ou de l'abaissement du corps, qui résulte du déplacement des segments. D'où l'importance de l'étude des différents mouvements du corps dans l'espace et l'utilité du style dans le saut. Alors que l'attitude naturelle du coureur ordinaire est assez comparable à celle du coureur sportif, les mouvements économiques du sauteur expérimenté diffèrent très sensiblement de ceux du débutant; le saut sportif exige un apprentissage et une préparation très longue.

différents sautilllements, du saut à la corde, des exercices de lancers de jambes et de balancements des bras avec flexion coordonnée des jambes (1).

#### 4. Applications sportives.

Les applications sportives des sauts sont :

- A. Le saut en longueur,
- B. Le triple saut,
- C. Le saut en hauteur,
- D. Le saut à la perche.

#### A. SAUT EN LONGUEUR

a. *Sans élan.* — Les pieds, légèrement écartés, sont placés parallèlement, leur pointe ne dépassant pas le bord antérieur de la planche d'appel.

Les bras sont élevés verticalement, talons au sol, et une inspiration est faite: puis les jambes se fléchissent (genoux dans l'axe), le corps est penché fortement en avant, les bras s'abaissent et sont portés en arrière et en haut (fig. 24 a).

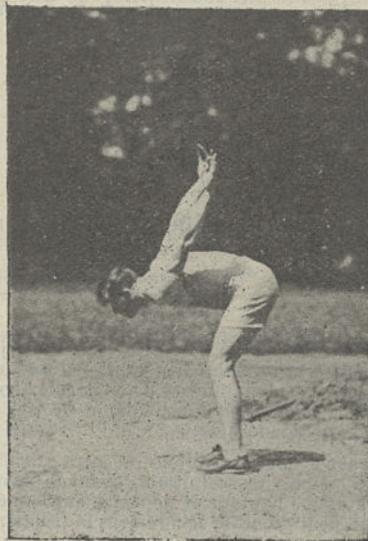


Fig. 24 a.

---

(1) Voir la description de ces exercices dans le règlement, 1<sup>re</sup> partie ; exercices n<sup>os</sup> 201 et suivants.



Fig. 24 b.



Fig. 24 c.



Fig. 24 d.



Fig. 24 e.

Les bras sont lancés vivement en avant et en haut, le corps s'étend en s'inclinant vers l'avant, en perte d'équilibre, et les jambes produisent une forte impulsion, les pieds se déroulant du talon à la pointe.

A la fin de cette impulsion tout le corps est étendu sous un angle d'environ  $45^\circ$  (fig 24 b).

Au début de la suspension, les jambes traînent comme si elles continuaient leur poussée et le corps reste en extension ; au sommet de la trajectoire, les jambes demi-fléchies sont lancées violemment en avant ; les bras s'abaissent et sont portés en arrière, les talons prennent contact avec le sol, les jambes se fléchissent et les bras sont ramenés en avant pour porter en avant le centre de gravité et éviter la chute en arrière (fig. 24 c, d, e).

b. *Avec élan.* — Dans ce saut, l'élan, très précis, a une importance considérable ; la course, de 30 à 40 mètres, très rapide, est soigneusement étalonnée pour que le pied d'appel arrive exactement sur la planche sans ralentissement de vitesse. Pendant l'appel, la jambe libre est lancée violemment en avant,



Fig. 25 a.



Fig. 25 b.

fléchie et les bras s'élèvent ; la vitesse d'impulsion se compose avec la vitesse de course et le corps est projeté sous un angle se rapprochant de 45 degrés [fig. 25] (1).



Fig. 25 c.



Fig. 25 d.

(1) Pratiquement, la direction de la vitesse initiale atteint difficilement cette inclinaison idéale de 45°. la vitesse horizontale due à la course, qu'il n'y a jamais intérêt à diminuer, étant plus grande que la vitesse due à l'impulsion qui est fortement inclinée et se rapproche de la verticale.



Fig. 25 e.



Fig. 25 f.



Fig. 25 g.



Fig. 25 h.

Pendant la phase ascendante de la trajectoire, le corps s'étend, équilibré par les bras, la jambe d'appel traînant en arrière.

Puis la jambe d'appel, ramenée violemment en avant, un peu avant d'avoir atteint le sommet de la trajectoire, dépasse la jambe opposée et exécute avec elle un ciseau plus ou moins ample (double foulée dans l'espace) [fig. 25 c, d, e].

Enfin les deux jambes sont rassemblées et projetées le plus en avant possible; le tronc se fléchit et les bras s'abaissent et se portent vers l'arrière (fig. 25 f et g).

Après le contact des talons au sol, les jambes se fléchissent et les bras sont projetés en avant, entraînant le corps [fig. 25 h] (1).

**Entraînement.** *L'entraînement préparatoire* au saut en longueur avec élan comprend :

1° *La pratique des exercices éducatifs suivants :*

Saut sur place avec extension du tronc et élévation verticale des bras (fig. 26).



Fig. 26.

Saut sur place avec élévation avant d'une jambe derrière de l'autre (fig. 27).



Fig. 27.

---

(1) Ce saut, dit « saut en extension avec ciseaux », permet de prolonger la poussée de la jambe d'appel, de séparer les actions respectives des membres, et de projeter violemment

Saut sur place avec élévation simultanée des jambes tendues [fig 28] (1).



Fig. 28.

Au sol, *extension du tronc*. — Étant couché sur le ventre, les jambes tendues, bras allongés dans le prolongement du tronc, élever le bras gauche et la jambe droite, puis le bras droit et la jambe gauche, puis simultanément les bras et les jambes, en réduisant au minimum la surface de contact du corps avec le sol (fig. 29 et 30).

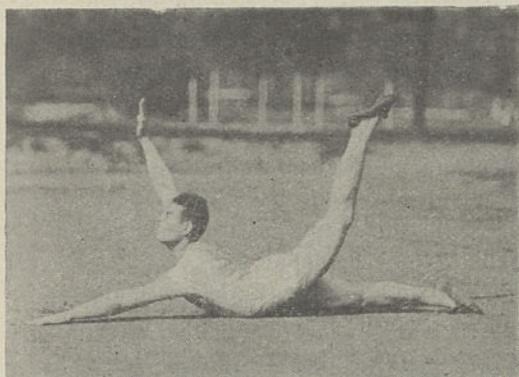


Fig. 29.



Fig. 30.

2° *L'étude des mouvements des différents segments, pendant la suspension :*

L'étude des mouvements successifs des jambes et du tronc, du « temps de

---

les jambes en avant pour la préparation à la chute. Il convient particulièrement aux sauteurs qui ont le tronc léger et les jambes longues.

Dans le saut en flexion, plus facile, mais moins efficace dans la plupart des cas, la jambe d'appel rejoint la jambe libre à la fin de l'impulsion et les jambes fléchies sont groupées sous la poitrine ; avant la chute, elles sont étendues vers l'avant en même temps que les bras sont portés en arrière.

(1) Voir règlement, 1<sup>re</sup> partie : exercices nos 208, 209 et 210.

ciseaux», est faite en suspension à un appareil (barre fixe, anneaux, trapèze). Une fois le mécanisme compris, l'appliquer en sautant, au début, avec l'aide d'un tremplin élastique qui prolonge la période de suspension sans fatigue et permet d'exécuter sans hâte les différents mouvements des segments dans l'espace.

### 3° La mise au point de l'élan :

Après avoir acquis, par un entraînement persévérant sur la piste, la régularité des foulées indispensable, le sauteur met au point son élan en cherchant, pour étalonner sa foulée, à placer sur sa course, de longueur invariable, deux repères *a* et *b* de telle façon qu'après avoir posé le pied d'appel à hauteur du premier repère *a*, il atteigne avec le même pied le deuxième repère *b* et produise son appel exactement sur la planche *p* (fig. 31).

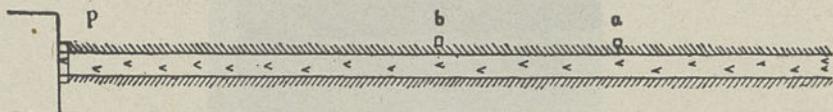


Fig. 31.

Sur une piste, où les empreintes des pointes des chaussures restent visibles, le sauteur tend un ruban de 50 mètres et effectue une course, en partant debout à hauteur du zéro du ruban, en accélérant l'allure de façon à atteindre la vitesse maximum après 15 ou 20 mètres et en conservant ensuite cette vitesse. Il marque sur le sol les empreintes faites par le pied d'appel aux environs des 10 mètres, des 20 mètres et des 40 mètres comptés à partir de la ligne de départ.

Il part à nouveau dans les mêmes conditions (même pied porté le premier en avant), marque les empreintes correspondantes faites au cours de cette deuxième course, et répète plusieurs fois cette opération après quelques instants de repos.

Sa foulée étant régulière, il obtient trois groupements de marques très voisines ; il prend le point moyen de ces groupements et inscrit les distances exactes qui séparent la troisième marque (celle placée aux environs des 40 mètres), de la deuxième, de la première et de la ligne de départ (1).

Il transporte ces marques sur la piste de saut en longueur (2), la troisième correspondant au bord antérieur de la planche d'appel, et les vérifie par quelques nouveaux essais. En ne s'occupant ensuite que de poser son pied d'appel à hauteur de chacun des deux repères, il doit automatiquement prendre appel sur la planche sans ralentir sa course (3).

(1) Les emplacements des repères peuvent être marqués par des nœuds sur une corde de la longueur de l'élan.

(2) La recherche des repères est faite sur une piste de course et non sur la piste du sautoir pour éviter que le sauteur soit influencé par la planche d'appel. L'opération peut être facilitée en s'aidant de deux observateurs qui marquent les empreintes du pied d'appel aux distances indiquées.

(3) Les dernières foulées, plus puissantes, sont plus courtes, pour mieux préparer l'appel et le sauteur doit tenir compte, pour le réglage définitif de ses marques, de cette légère diminution de la distance d'élan. Il doit encore tenir compte, éventuellement, de ce que la longueur des foulées varie légèrement suivant la souplesse de la piste et suivant l'état de fatigue.

#### 4° La recherche de la hauteur du saut :

Après un élan très rapide, le sauteur s'enlève rarement assez haut ; au début, pour exécuter ce saut élevé et éviter de fléchir le tronc en avant, le sauteur doit chercher à toucher avec la tête un mouchoir suspendu à un élastique placé en avant de la planche d'appel et au-dessus du sol, à une distance et à une hauteur telles que l'effort du sauteur soit sollicité progressivement.

L'entraînement proprement dit comprendra en particulier de fréquentes vérifications des repères et de précision de l'appel (1), des « sprints » avec départ debout, des parcours de 60 mètres en vitesse et une dizaine de sauts par séance pour l'étude du style et la coordination des différents mouvements.

### B. TRIPLE SAUT.

Le triple saut consiste en trois sauts successifs en longueur. La première chute a lieu sur le pied d'appel, la deuxième sur le pied opposé et la troisième sur les deux pieds; (seule cette dernière chute est faite dans la fosse du sautoir).

L'élan, très précis, est tout à fait comparable à celui du saut en longueur.

Dans le premier saut, la jambe libre est lancée en avant fléchie; la jambe d'appel traîne, puis est ramenée violemment, croise et dépasse la jambe opposée; légèrement fléchie, elle reçoit le corps presque droit; les deux jambes sont alors bien séparées, la jambe opposée à l'appel, en arrière ainsi que les bras, pour pouvoir balancer à nouveau vers l'avant et faciliter l'impulsion suivante.

Le deuxième saut est une foulée très allongée : la jambe d'appel reste en arrière après avoir fourni sa poussée et la jambe opposée, qui a été projetée en avant, prend contact pour donner à son tour l'impulsion.

Seule la vitesse plus réduite différencie le troisième saut d'un saut en longueur ordinaire.

Les trois sauts sont souples; le deuxième, moins ample et moins élevé que les deux autres, est un saut de liaison qui prépare le dernier effort (2).

**Entraînement.** — Mêmes exercices éducatifs, même étude du ciseau et de l'élan que pour le saut en longueur; en plus, exécuter fréquemment des sauts en longueur avec élan limité, en donnant l'appel de la mauvaise jambe, et des sauts à cloche-pied, en veillant à l'amplitude et à la vigueur du mouvement des bras. Étudier chaque saut séparément, en faisant la chute dans le sable du sautoir; enfin exécuter les trois sauts successifs, en s'attachant à les faire en ligne droite, pour éviter tout déséquilibre latéral (3).

### C. SAUT EN HAUTEUR.

a. *Sans élan.* — La ligne des épaules du sauteur est perpendiculaire à la barre; les pieds sont à plat, légèrement écartés, leur axe sensiblement paral-

---

(1) Une inspiration est en général faite à hauteur du dernier repère.

(2) Les chocs violents, causés par les chutes sur le talon sur terrain ferme, nécessitent une musculature et des articulations des membres inférieurs très résistantes.

(3) La meilleure jambe donne avantageusement l'appel aux deux premiers sauts, l'autre n'ayant ainsi qu'une seule impulsion à fournir.

lèle à la barre (1), le pied intérieur à 40 ou 50 centimètres du bord du sautoir; les jambes sont tendues, le corps droit, les yeux fixés sur l'obstacle.

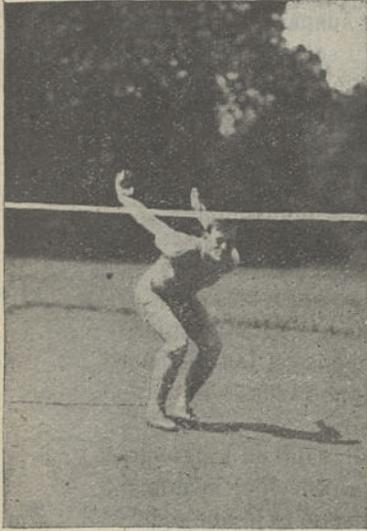


Fig. 32 a.

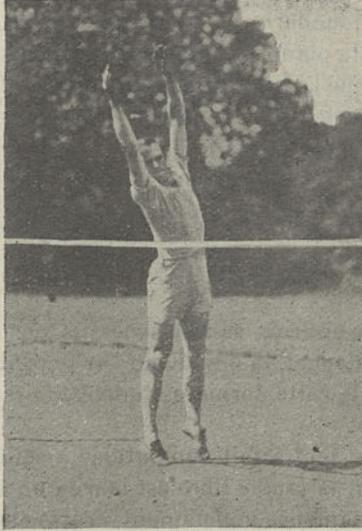


Fig. 32 b.



Fig. 32 c.



Fig. 32 d.

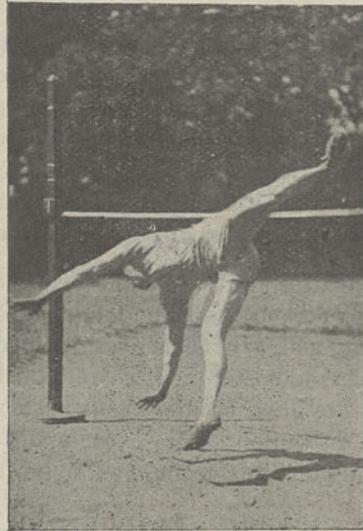


Fig. 32 e.

Élever lentement les bras et faire une inspiration; fléchir les jambes, les pieds adhérant fortement au sol, incliner le tronc en avant, abaisser les bras et les rejeter en arrière (fig. 32 a). Détendre brusquement tous les segments du corps et élever violemment les bras un peu en oblique vers la barre. I es

(1) La pointe du pied extérieur, pied d'appel dans les sauts avec élan est très légèrement fermée.

pièds se déroulent et quittent le sol simultanément (fig. 32 *b*); la jambe intérieure, tendue, est lancée au dessus de la barre, l'autre jambe trainant; les bras s'abaissent à hauteur des épaules et la jambe extérieure est lancée à son tour (fig. 32 *c*). Au-dessus de la barre le corps se couche pour élever le bassin et la chute a lieu sur les pieds et les mains (fig. 32 *d* et *e*).

b. *Avec élan.* — L'élan est perpendiculaire à la barre ou légèrement oblique. La course, de 12 à 15 mètres au maximum, est soigneusement étalonnée, pour que le pied donne toujours l'appel à la même distance de l'obstacle (1). Les

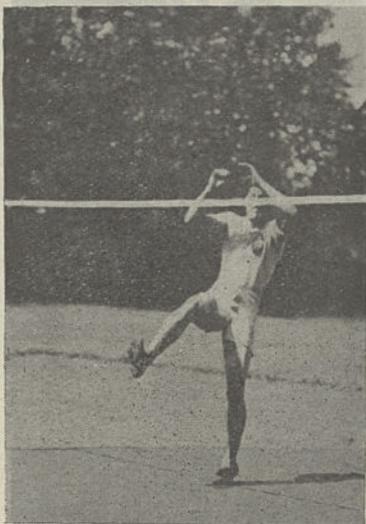


Fig. 33 *a*.



Fig. 33 *b*.

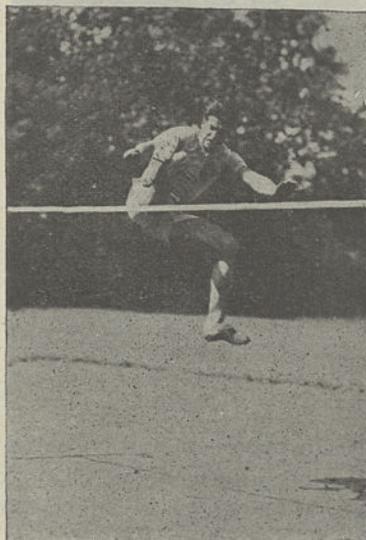


Fig. 33 *c*.

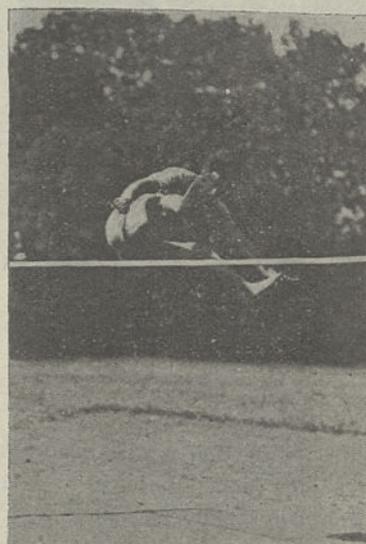


Fig. 33 *d*.

(1) Le point d'appui est tel qu'en fin de course la jambe libre puisse s'élever dans l'axe d'élan sans heurter la barre.

foulées, d'abord souples et enlevées, deviennent en fin de course plus rapides et puissantes, et le corps s'affaisse légèrement pour préparer l'appel (1).



Fig. 33 e.



Fig. 33 f.



Fig. 33 g.



Fig. 33 h.

Tandis qu'une des jambes prend un puissant appel sur le sol, l'autre est lancée le plus haut possible et les bras s'élèvent brusquement (fig. 33 a). Sous cette impulsion, le corps s'élève face à la barre, au-dessus de laquelle s'engage la jambe lancée, la jambe d'appel restant « à la traîne » (fig. 33 b).

(1) Une trop grande vitesse de course donnerait une projection du corps trop oblique; une partie de cette vitesse est détruite par la courte flexion de la jambe d'appel, qui met les muscles extérieurs dans une tension favorable à l'intensité de l'impulsion qui va suivre.

Puis, avec l'aide des bras qui se sont abaissés à hauteur des épaules, le tronc commence vers l'intérieur un mouvement de rotation sur lui-même, en s'inclinant sur la jambe d'appel, violemment élevée à son tour (fig. 33 *c* et *d*).

La jambe d'appel « fouette » sous le corps par un mouvement spécial du talon à la hanche et assure le passage de la hanche et du tronc (fig. 33 *e*).

Le corps, qui a terminé son retournement à l'intérieur, fait face à la barre, glisse horizontalement au-dessus d'elle, bras effacés, et se reçoit sur le pied d'appel (fig. 33 *f*, *g*, *h*) (1).

**Entraînement.** — Pour acquérir la grande souplesse du bassin et des membres inférieurs qu'exige le saut en hauteur, exécuter fréquemment, au cours de l'entraînement préparatoire, des flexions latérales, des rotations et des circumductions du tronc; pratiquer des exercices d'élongation des muscles des membres inférieurs : jambes tendues, pieds joints, fléchir le tronc en avant et toucher le sol avec les doigts puis avec la paume des mains.

Étendre les deux jambes, l'une en avant, l'autre en arrière, en les écartant au maximum, le bassin se rapprochant du sol.

Apprendre à lancer une jambe très haut, en élevant vivement les bras, l'autre jambe gardant le contact du sol par la pointe du pied (fig. 34); à lan-



Fig. 34.

---

(1) Ce saut dit « saut avec retournement à l'intérieur », d'une exécution difficile, est économique parce qu'il élève le centre de gravité très peu au-dessus de la barre, le corps étant couché horizontalement au moment du passage.

Dans le « saut à la Horne », également économique pour les mêmes raisons, mais qui n'offre pas toujours les mêmes garanties de régularité, l'élan est oblique et l'appel pris par le pied intérieur. La jambe extérieure est lancée au dessus de l'obstacle, et le corps, au début ramassé sur lui-même, s'allonge parallèlement à la barre, roule au-dessus d'elle, et se reçoit sur les pieds et les mains.

D'autres styles, plus naturels et beaucoup plus simples, sont moins efficaces :

Le saut de face consiste à aborder l'obstacle perpendiculairement et à le franchir en grou-

cer successivement les deux jambes, la deuxième terminant son impulsion quand la première arrive à son maximum d'élévation (1).

Étudier séparément les différents mouvements des segments :

a. *Lancer de la jambe opposée à l'appel* (jambe droite par exemple) *et pivotement autour de cette jambe*. — L'appel étant donné de la jambe gauche, lancer la jambe droite, pied en flexion, un peu plus haut que l'horizontale, le tronc s'étendant vers l'arrière; pivoter autour de cette jambe en produisant une violente rotation du bassin vers la gauche, pour amener la poitrine face au sol avant que le pied d'appel ait repris contact. Le retournement est exécuté pendant la suspension, avec l'aide des épaules et des bras; à la chute (sur le pied gauche) le corps est à l'horizontale et fait face au sol [fig. 35] (2).



Fig. 35 a.



Fig. 35 b.

b. *Lancer latéral de la jambe d'appel* (gauche) *et rotation du tronc*. — En gardant appui sur la jambe droite, lancer violemment la jambe gauche en avant et à droite, en cherchant à amener le genou gauche vers l'épaule droite;

---

pant les deux jambes sous le tronc après l'impulsion : le centre de gravité du corps passe ainsi à plus de 30 centimètres au-dessus de la barre.

Dans le *saut de côté avec ciseau simple*, plus économique que le précédent, l'élan est oblique; la jambe intérieure est lancée au-dessus de la barre, puis la jambe d'appel s'élève à son tour; le tronc reste droit ou s'incline légèrement en arrière pour faciliter le passage du bassin.

(1) Exécuter ces deux exercices, en cherchant à atteindre du pied lancé un élastique placé de plus en plus haut; dans le lancer successif des jambes l'élastique est touché par l'un et l'autre pied. Cet exercice s'exécute également le pied à plat sur le sol.

(2) Au début, exécuter ce mouvement sans perdre le contact du pied gauche, le demi-tour étant fait sur la pointe de ce pied; l'exécuter ensuite avec quelques pas d'élan.

en même temps tourner le tronc à gauche en s'aidant d'un balancement des bras dans le même sens (fig. 36).



Fig. 36.

Faire ensuite le même exercice, en le terminant par le rabattement de la jambe d'appel sous le corps, le pied gauche venant reprendre contact à la place du pied droit élevé vers l'arrière.

c. *Etude au sol de la position du corps au-dessus de la barre et du ciseau de la jambe d'appel.* — Une ligne, représentant la barre, étant tracée sur le sol, s'asseoir, de manière que la jambe droite soit perpendiculaire à cette ligne, la jambe gauche sur la ligne. Etendre le tronc dans le prolongement de la jambe droite, puis le tourner vers la gauche et toucher le sol avec l'épaule droite. Prendre ensuite appui sur les mains, bras fléchis, et exécuter un ciseau rapide de la jambe gauche qui vient « couper » sous l'autre jambe (fig. 37 a et b).

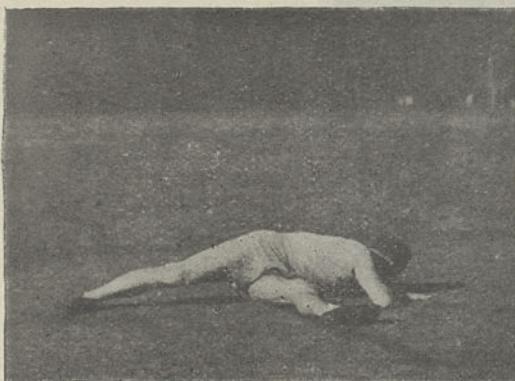


Fig. 37 a.

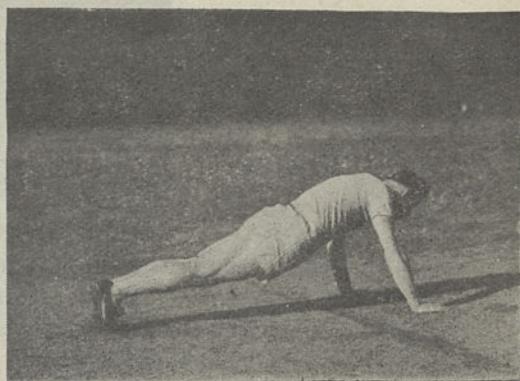


Fig. 37 b.

— Une fois ces exercices bien compris et exécutés correctement, passer à l'application au sautoir, en s'efforçant de retomber face au point de départ

sur la jambe d'appel, après avoir attaqué la barre par le talon de la jambe libre ; puis s'appliquer à bien coucher le tronc parallèlement au sol, en passant entre la barre et un élastique ou une autre barre placée au-dessus d'elle (fig. 38).



Fig. 38 a

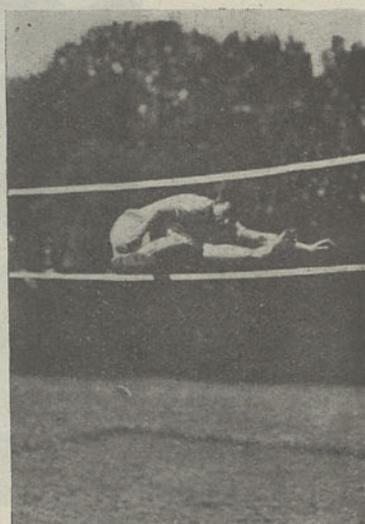


Fig. 38 b.

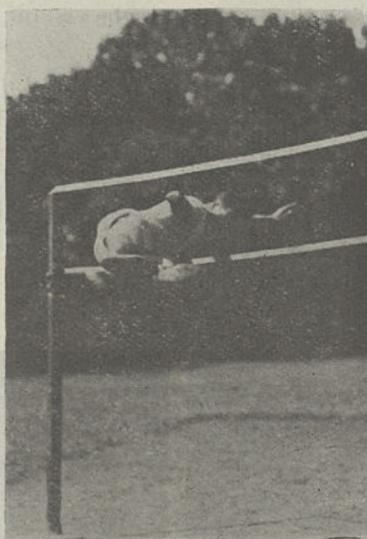


Fig. 38 c.

— Chercher, ensuite à obtenir l'enchaînement souple des différentes actions, en sautant au-dessus d'un élastique placé à hauteur moyenne, inférieure de 15 à 20 centimètres à celle franchie en produisant le maximum d'effort.

— Concurrément avec le style du saut lui-même, étudier l'élan, et déterminer l'emplacement des repères.

*L'entraînement proprement dit* comprendra, en plus du travail général de souplesse et de détente, des vérifications fréquentes de la course d'élan, et l'exécution, pour le perfectionnement du style, de 6 à 10 sauts par séance, tou-

jours bien au-dessous du maximum, qui ne sera cherché qu'exceptionnellement comme contrôle des possibilités.

#### D. SAUT A LA PERCHE.

De tous les sauts, le saut à la perche est celui qui exige le travail le plus complet; il intéresse tout le système musculaire.

La perche, dirigée dans l'axe d'élan, est tenue par les deux mains séparées, la pointe légèrement relevée (fig. 39).



Fig. 39.

La course d'élan, 30 à 40 mètres, souple et rapide, est soigneusement étalonnée (fig. 40).



Fig. 40.

En fin de course, la perche est portée en avant et violemment piquée dans le trou qui sert de butoir, tandis que la main avant glisse contre la main



Fig. 41 a.



Fig. 41 b.

arrière ; les bras sont élevés pour augmenter l'angle que fait la perche avec le sol et l'impulsion se produit quand le corps est à la verticale, bras étendus au-dessus de la tête (fig. 41).



Fig. 41 c.



Fig. 41 d.

Le corps quitte le sol, en extension complète, face à la barre, pendant que la perche se redresse. Puis successivement, l'élévation des jambes et une forte

traction des bras font monter le tronc, qui se retourne vers l'intérieur, la poitrine face à la barre. (Le corps est passé de la suspension à l'appui des bras) [fig. 41c et d.]

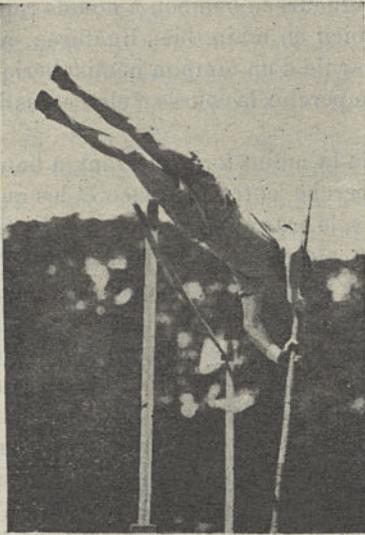


Fig. 41 e.



Fig. 41 f.

Enfin le corps, en flèche, « se casse », les jambes se rabattent et sous l'action des bras qui opèrent successivement une forte répulsion sur la perche, à ce moment sensiblement verticale, le tronc est projeté au-dessus de la barre.

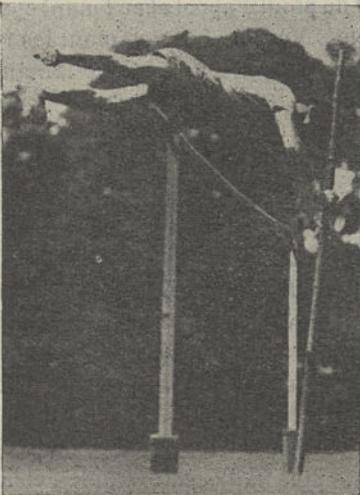


Fig. 41 g.



Fig. 41 h.

Le chute est faite face en avant, sur les pieds, les mains prêtes à prendre éventuellement contact au sol peu après, pour aider à amortir le choc.

**Entraînement.** --- *L'entraînement préparatoire doit comprendre un travail général de vitesse, de détente, de souplesse et de développement de la force des bras, basé sur la pratique des courses de vitesse, des sauts en longueur et hauteur, des lancements et de la gymnastique aux agrès.*

— Utiliser une perche de 4 m. 50 de longueur, en bambou à nœuds rapprochés, pas trop grosse pour être légère et bien en main, bien ligaturée, assez souple, et dont l'extrémité inférieure est garnie d'un tampon hémisphérique.

— Étudier successivement la tenue de la perche, la course d'élan et les différentes phases du saut :

Saisir la perche des deux mains, la main la moins forte en avant, à hauteur de la ceinture, tenant sans la serrer la perche entre le pouce et les quatre autres doigts repliés, les ongles en dessous, le bras et le poignet fléchis et soupres; l'autre main en arrière, la tenant à pleine main, le pouce dirigé vers l'arrière, les ongles en dessous. L'extrémité avant de la perche est à hauteur de la tête (fig. 39).

— La distance à laquelle la perche doit être saisie dépend de la hauteur de l'obstacle à franchir : jusqu'à 3 mètres environ, placer la main arrière à hauteur de la barre; placer la main à 3 m. 25 si la barre est à 3 m. 50, à 3 m. 50 si la barre est à 4 mètres. (Pour prendre la mesure sur la perche, placer la perche verticalement devant la barre, son extrémité inférieure dans le trou.

Le point d'appel, endroit où le pied opposé à la main arrière donnera l'impulsion, est fonction de la prise des mains; il doit être sur la verticale de la prise des mains, ou très légèrement en arrière, les bras étant étendus au-dessus de la tête, et la perche piquée dans le trou.

— Étudier l'élan, en début à une vitesse réduite, en maintenant la perche dans l'axe de course, puis augmenter progressivement l'allure, en s'efforçant de maintenir les épaules en avant et de conserver la souplesse des bras et du corps. Faire ainsi très souvent des courses rapides sur 50 et 60 mètres et, quand la régularité des foulées de course avec la perche est obtenue, étalonner l'élan comme pour le saut en longueur, en partant du point d'appel et en tenant compte des dernières foulées légèrement plus courtes. Vérifier fréquemment les repères et les reculer légèrement lorsque la barre s'élève au-dessus de la hauteur pour laquelle ils ont été obtenus.

— Parvenu au terme de la course, le sauteur doit presque simultanément faire glisser sa main avant contre sa main arrière, piquer sa perche et produire l'appel du pied. Pour arriver à une coordination parfaite de ces trois mouvements, qui se suivent très rapidement, les exécuter avec un ou deux pas d'élan au début, puis après une course lente, enfin de plus en plus vite, jusqu'à ce qu'une aisance en quelque sorte automatique soit obtenue (1).

— Le mouvement de balancier, qui aide à élever le corps au-dessus de son point d'appui, est étudié sans élan avec le concours d'un aide : le sauteur utilise une perche résistante et, pour que le redressement de la perche soit possible, monte sur un escabeau de 1 mètre de hauteur, placé à proximité du trou servant de butoir. Il pique dans le trou la perche tenue des deux mains placées l'une à côté de l'autre (la main droite la plus haute par exemple), et donne

---

(1) Le pied d'appel, qui fournit une impulsion verticale, est placé dans l'axe de course et dans le plan vertical, perpendiculaire à la barre, qui contient la perche.

l'appel de la jambe gauche en aidant l'impulsion d'un balancement de la jambe droite vers l'avant, l'aide redresse la perche, et le sauteur se laisse tirer, bras allongés, exécutant un mouvement pendulaire d'arrière en avant, en passant à droite de la perche.

— La deuxième phase, place active de la suspension, pendant laquelle s'effectuent l'élévation des jambes, la traction des bras et la rotation du corps, est étudiée d'abord à la corde lisse verticale, les deux mains étant placées comme à l'exercice précédent. Les jambes sont lancées en l'air après un appel et un léger balancement; le corps, élevé par une vive traction des bras, exécute son mouvement de rotation.

Cette phase est étudiée ensuite avec un aide, balançant la perche, comme pour l'étude du mouvement pendulaire.

— La force de répulsion des bras est développée au début par l'exercice suivant : appui avant, flexion et extension des bras avec sursaut, le corps étant légèrement « cassé » ; puis le sauteur rend obligatoire cette poussée des bras en prenant sa perche à 40 ou 50 centimètres plus bas que la barre à franchir.

— Pour étudier le « cassé » du corps au sommet du saut on peut pratiquer l'exercice suivant :

Une barre est placée à hauteur des cuisses, puis des hanches ; le sauteur est en petite station écartée, bras levés, face à la barre et contre celle-ci.

Une flexion complète du tronc est faite et les mains viennent en contact à plat au sol, tout près des pieds, jambes tendues ; le sauteur part en équilibre sur les mains par « coup de rein » en conservant les jambes tendues et en fléchissant le moins possible les bras. Dès qu'il atteint le point d'équilibre, les jambes tendues se rabattent et le corps marque une position en V renversé avant que les pieds reviennent au sol. La barre, « enveloppée » dans ce mouvement, doit être heurtée le moins possible.

*L'entraînement proprement dit* vise surtout l'amélioration de la technique et la recherche de l'équilibre dans le saut ; il comporte, en particulier, le travail de la course et la recherche du style (ne pas dépasser 10 sauts par séance) [1]. Sauter fréquemment sans obstacle et essayer de franchir une hauteur avec le moins d'élan possible.

#### D. TENUE POUR LES SAUTS.

Les chaussures de sauts sont munies d'un contrefort rigide et d'un large talon ; elles recouvrent tout le dessus du pied et comportent, en plus des pointes de la semelle, deux pointes au talon.

---

(1) Surveiller l'élasticité du terrain de chute.

## D. LE LANCEMENT. (1).

### 1. Considérations générales.

Pratiqué des deux bras, le sport du lancer contribue au développement harmonieux du corps. Il assouplit les articulations et augmente l'élasticité et le pouvoir de concentration des muscles. Il exige une coordination parfaite et une détente vigoureuse.

### 2. Analyse du lancement.

Le lancement consiste à projeter un engin à l'aide d'un élan préalable et d'une détente progressive des différents segments du corps.

*L'étendue du jet est fonction de la vitesse initiale imprimée à l'engin(2).*

*Pour une même vitesse initiale, la plus grande distance de jet est obtenue quand l'engin est lancé sous un angle d'environ 45 degrés.*

Le rendement du geste est subordonné à la longueur des segments, à l'amplitude de leurs oscillations, à l'utilisation de toutes les articulations et à la puissance de détente générale.

— Dans les lancements où prédomine l'élan de translation (poids, javelot), la préparation consiste en un mouvement dans lequel le lanceur (droitier), en attitude de fente arrière, pied gauche en avant, porte en arrière l'épaule et le bras droits par une flexion latérale et une rotation du tronc, pour les ramener immédiatement en avant et en haut avec toute la vitesse possible, grâce à l'extension de la jambe arrière, l'extension et la rotation du tronc vers la gauche(3).

Cette extension de toute la partie droite du corps, facilitée par un retrait de l'épaule et du bras opposés, s'appuie sur la jambe gauche tendue.

Une fois l'engin parti, le pied droit se porte en avant et le pied gauche est chassé en arrière ainsi que le bassin; ce « changement de pied », exécuté naturellement, est facilité par la position du buste, qui se trouvait déjà sensiblement en demi à gauche, pour aider dans la finale l'allongement de l'épaule. Il arrête le mouvement en avant du corps et annule la vitesse restante en déplaçant latéralement le centre de gravité.

— Dans les lancements où prédomine l'élan de rotation (disque, marteau), le lanceur tourne avec l'engin; il n'est limité dans le nombre de tours que par le danger de déséquilibre. En fin d'élan, le bras est en arrière de l'épaule et son mouvement accéléré en avant fait suite à l'action des jambes et du tronc.

---

(1) Les sports de lancement sont régis par le code et les règlements de la Fédération française d'athlétisme, 3, rue Rossini, à Paris.

(2) La détente successive des différents segments fait acquérir une vitesse plus grande que celle obtenue par leur détente simultanée.

(3) Cette rotation vers la gauche permet d'avancer au maximum l'épaule et le bras droit.

L'angle de projection de 45 degrés est obtenu par l'extension du corps et le balancement de l'engin, en finale, dans un plan oblique.

### 3. Entraînement préparatoire aux lancements.

L'entraînement préparatoire aux lancements comprend la pratique d'assouplissements généraux et d'exercices appropriés, en particulier l'exercice suivant *d'extension du corps avec « avancée » de l'épaule opposée à la jambe avant* :

Étant en station écartée, mains aux hanches, le pied gauche légèrement en avant, porter l'épaule droite en arrière, les jambes fléchies; faire une rotation rapide vers la gauche, en étendant les jambes, en haussant le côté droit du corps et en portant l'épaule droite en avant et vers la gauche; (la fin du mouvement de rotation et d'extension est faite avec vigueur) [fig. 42].



Fig. 42 a.



Fig. 42 b.

— Les divers jonglages, les lancers de médecine-balls et de balles lourdes, le travail au punching-ball, les jeux actifs de lancement (pelote à main nue, paumes, tennis, etc.), seront également pratiqués, et la précision sera recherchée par des lancements sur objectifs.

— Pendant l'entraînement, il faudra éviter de surmener les muscles et les ligaments articulaires particulièrement intéressés.

### 4. Applications sportives (1).

Les applications sportives des lancements sont :

- A. Le lancement du poids,
- B. — javelot,
- C. — disque,
- D. — marteau.

---

(1) Dans toutes les applications de lancements, une grande discipline est nécessaire pour éviter les accidents.

### A. LANCEMENT DU POIDS.

Le boulet est une sphère métallique pesant 7 kilogr. 237. Il est lancé d'une seule main, en partant de l'épaule, par l'extension successive des différents segments du corps.

Le terrain d'élan est un cercle horizontal de 2 m. 135 de diamètre sur le devant duquel est fixé un butoir en bois (fig. 43).

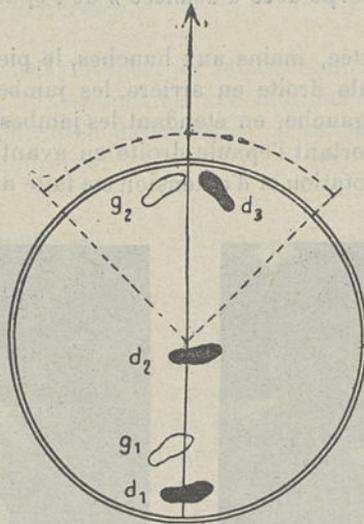


Fig. 43.

**a. Tenue de l'engin.** — Le poids, placé dans la main ouverte, en corbeille, maintenu par tous les doigts, l'auriculaire replié, repose sur les articulations des phalanges et l'extrémité des métacarpiens.

La main est portée à l'épaule, l'avant-bras replié sur le bras; le dos de la main est à la clavicule, le poids contre le cou, le coude détaché du corps (fig. 44 et 45).



Fig. 44.



Fig. 45.

**b. Lancement sans élan** (à droite). — Le lanceur est dans la moitié avant du cercle, pied droit ouvert (perpendiculaire à l'axe de lancement), pied gauche près du pied droit, bras gauche allongé sans contraction devant le corps.

Les jambes se fléchissent, le tronc exécute une rotation à droite et une flexion latérale, l'épaule et le bras droits rejetés vers l'arrière; le poids du corps repose sur la jambe droite fléchie, et le pied gauche est porté en avant et à gauche.

Un rapide retournement, avec puissant soulèvement vertical, suit sans arrêt cette sorte d'« accroupissement » préparatoire : la jambe droite pousse la hanche, le corps tourne et se redresse en faisant un face à gauche, le bras gauche se portant vivement en arrière; le pied gauche presse le sol, la jambe gauche tendue recevant le poids du corps. Le bras droit quitte l'épaule, pousse énergiquement vers l'avant, et la main termine sa détente.

Après le départ de l'engin, le pied droit vient à la place du gauche et le mouvement en avant est arrêté par ce changement de pied.

**c. Lancement avec élan** (à droite). — Le lanceur est placé dans la partie arrière du cercle, pied gauche en avant en *g 1* (fig. 43), bras gauche souple, allongé vers l'avant, épaule droite en arrière et basse, le corps équilibré sur le pied droit.

La jambe gauche est soulevée vers l'avant et vers la droite, puis oscille lentement vers l'arrière pour revenir en avant plus vite, entraînant avec l'aide du bras gauche le corps à sa suite (fig. 46). La jambe droite s'étend, quitte le sol et fléchie, se porte sous le corps pour reprendre contact au sol,



Fig. 46 a.



Fig. 46 b.

vers le centre du cercle, en *d 2*. Ce mouvement est fait au ras du sol, pour diminuer le choc vertical à la réception; pendant la courte suspension, le tronc accentue sa flexion latérale et sa rotation à droite. A l'atterrissage sur la jambe droite fléchie, pied ouvert, le corps, plié sur la hanche et renversé au maximum, épaule droite refusée, est prêt à se détendre et peut profiter sans délai de la vitesse acquise par l'élan. Le bras gauche, souple, est étendu devant le corps et sur la droite, la paume de la main tournée vers la gauche. La jambe gauche reprend contact par la pointe du pied en *g 2*, près du butoir, et la réaction s'effectue sans arrêt.

La jambe droite se tend et commence la poussée, le bassin et le tronc se retournent par une rapide rotation à gauche, le corps se redresse et se soulève. L'extension s'appuie sur la jambe avant qui reçoit le poids du corps; le talon droit se lève, le pied pivote sur la pointe et s'étend, et l'épaule droite, aidée par une «tirade vers l'arrière» de l'épaule et du bras gauche, est violemment portée vers l'avant. La main quitte l'épaule, le bras se détend d'un mouvement accéléré; quand il arrive à son maximum d'élongation, la main termine sa détente.



Fig. 45 c.



Fig. 46 d.



Fig. 46 e.



Fig. 46 f.

Après le départ de l'engin, le tronc continuant sa rotation à gauche, le bassin et la jambe gauche sont chassés en arrière et le pied droit passe à la place du gauche qui est maintenu élevé jusqu'à l'équilibre normal.

**d. Entraînement.** — Au cours de l'entraînement préparatoire, se familiariser avec l'engin, tout en développant la coordination des mouvements et la précision des gestes, par des jonglages avec le poids, lancé d'une main dans l'autre (1).

— Lancer le poids sans que la main se détache de l'épaule, par l'extension des jambes, la rotation et l'extension du tronc (fig. 47 a et b).



Fig. 47 a.



Fig. 47 b.

— Lancer par la seule extension du bras (fig. 48).



Fig. 48.

(1) Voir le règlement première partie : exercices n°s 316, 317 et 318.

— Pour obliger le travail de tout le corps et surtout la rotation du tronc, lancer devant soi les deux pieds légèrement écartés, étant sur la même ligne (fig. 49 a et b).



Fig. 49 a.



Fig. 49 b.

— Lancer deux ou trois fois un poids léger par simple fouetté de la main : étendre au maximum la main sur l'avant-bras droit qui est immobilisé sans être serré par la main gauche et chasser le poids par la flexion de la main et des doigts fig. 50 (a et b).



Fig. 50 a.



Fig. 50 b.

— Faire des lancements sans élan, sans pousser à fond, plutôt mollement qu'avec raideur.

— Étudier sans engin le déplacement dans le cercle, le sursaut rasant et le renversement du corps.

— Puis, avec le poids, étudier minutieusement le geste, d'abord sur un rythme lent, puis progressivement sur le rythme normal, sans toutefois atteindre toute sa puissance.

— Perfectionner le style sans chercher la plus grande distance; étudier surtout la liaison de l'élan et du jet, le jet devant suivre l'élan sans arrêt.

— S'habituer à lancer sous l'angle de  $45^{\circ}$ , en cherchant à faire passer l'engin, dans la phase ascendante de sa trajectoire, entre deux élastiques tendus en avant du cercle à distance et hauteur convenables (1).

— Pendant cette période, utiliser des poids de 5 à 6 kilogrammes pour le travail de souplesse et de style, et parfois des poids de 7 kilogr. 257 et de 8 kilogrammes pour le travail de puissance (2).

— *Au cours de l'entraînement proprement dit*, le nombre de lancers, exécutés principalement avec le poids réglementaire, doit être limité à une trentaine par séance.

## B. LANCEMENT DU JAVELOT.

Le javelot est une tige de bois à surface lisse, effilée aux extrémités et munie d'une lance pointue en acier; la tige est entourée, à hauteur du centre de gravité du javelot, par un bandage de corde formant poignée. L'engin, d'une longueur de 2 m. 60 et d'un poids de 800 grammes, est rigide et doit à peine vibrer sous la secousse qu'on lui imprime (fig. 51).



Fig. 51.

(1) Ces élastiques peuvent être fixés, à 50 centimètres l'un de l'autre, à des poteaux de saut à la perche.

(2) Quel que soit son poids, l'engin aura, si possible, le même volume que le poids réglementaire.

Le lancement du javelot s'exécute, en partant de la position « bras étendu en arrière », par la flexion puis par l'extension du bras en « coup de fouet ».

**a. Tenue de l'engin.** — Le javelot repose dans la main, les extrémités du pouce et de l'index placées de chaque côté du bord postérieur de la corde, les autres doigts, repliés sur cette corde, maintenant l'équilibre et assurant la direction.

La main est au-dessus de l'oreille, l'épaule souple, et le javelot est maintenu dans l'axe de lancement, sans raideur, la pointe plus basse que l'extrémité arrière (fig. 52).



Fig. 52.

**b. Lancement sans élan.** — Le pied droit est ouvert, perpendiculaire à l'axe de projection ; le pied gauche est en avant à 40 centimètres. Le lanceur porte le poids du corps sur la jambe droite fléchie et déplace la jambe gauche en avant et à gauche ; en même temps, le bras droit s'allonge obliquement en arrière, tirant l'épaule, le tronc porté en arrière en souplesse, en rotation fléchie à droite, le bras gauche tenu souple vers l'avant.

La jambe droite s'étend, le corps se redresse vigoureusement, entraînant l'épaule droite et le bras droit, qui, fléchi, coude renversé, se détend avec vigueur, pendant que le coude gauche se porte vivement en arrière en rasant le corps. Le poids du corps passe sur la jambe gauche qui ajoute son impulsion à celle de la jambe droite et le javelot quitte la main quand le bras est à son maximum d'extension.

Le changement de pied s'exécute, comme dans le lancement du poids, après le départ de l'engin, pour rétablir l'équilibre.

Lorsque la main s'ouvre pour lâcher le javelot, il acquiert, par son frottement contre les points de contact des doigts, un mouvement de rotation dans le sens des aiguilles d'une montre (lanceur droitier), et tourne ensuite suivant

son axe comme un projectile qui sort d'un canon rayé. C'est grâce à cette vitesse de rotation qu'il reste équilibré, tangent à la trajectoire décrite par son centre de gravité, qu'il attaque l'air par sa pointe et présente à sa résistance le minimum de surface.

c. **Lancement avec élan.** — La course d'élan, de 20 à 26 mètres, soigneusement étalonnée (fig. 53) est légère et souple, les foulées longues et assez

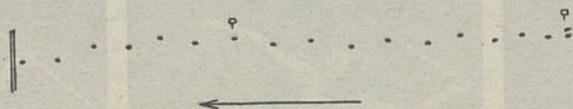


Fig. 53.

basses. La vitesse est progressive, sans jamais atteindre son maximum, jusqu'aux dernières foulées dites « foulées de lancement », pendant lesquelles le bras et la partie droite du corps sont portés en arrière, pour être vivement basculés ensuite en avant.

Le javelot est, pendant la course, tenu sans contraction dans l'axe d'élan, la pointe inclinée vers le sol, la main droite lui imprimant un mouvement de va et vient au niveau de l'oreille, les épaules restant parallèles à la ligne d'arrêt (fig. 54).

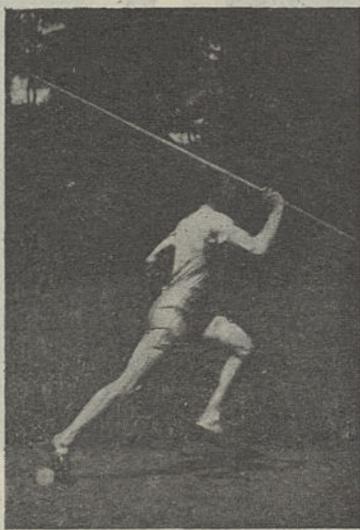


Fig. 54.

Sur les quatre dernières foulées, la course est plus rapide : pendant les deux premières, le bras se porte en arrière et le tronc se place presque complètement de profil, face à droite. Au cours de la troisième foulée, le pied droit

ouvert se pose, légèrement croisé devant le gauche (fig. 55), le corps se renverse en arrière, le bras termine son extension, sa face interne tournée vers



Fig. 55 a.



Fig. 55 b.



Fig. 55 c.



Fig. 55 d.



Fig. 55 e.

le haut, la main dans le prolongement de l'avant-bras, le javelot incliné à 45° environ. Enfin la jambe gauche passe très vite en avant et légèrement à gauche (pied à 1 mètre ou 1 m. 50 de la ligne d'arrêt), le poids du corps est chassé sur cette jambe, qui, tendue, bloque la vitesse et permet le redressement du buste vers l'avant et vers la gauche(1).

(1) La progression rapide de la jambe gauche dans ce dernier pas hâte la vitesse de redressement et de traction. Le lancement proprement dit commence dès que le pied gauche a touché le sol.

Pendant ce redressement le genou droit s'est fermé; l'épaule droite, tirée par la hanche vers l'avant, et aidée par un retour du coude gauche en arrière, a emmené le coude droit; l'avant-bras s'est fléchi, puis étendu sur le bras, la main a imprimé au javelot un mouvement de rotation autour de son axe; elle s'ouvre quand l'épaule arrive à son maximum de hauteur et le bras à la limite de son mouvement d'extension, la plus grande vitesse étant alors atteinte.

Après le départ de l'engin, le corps, fléchi vers l'avant, termine son face à gauche sur le pied droit porté en avant (1).

*d. Entraînement.* — La difficulté du lancement du javelot provient de l'engin lui-même : la prise centrale du javelot exige en effet un équilibre très précis, les moindres mouvements de la main se traduisant à l'extrémité de l'engin par des mouvements de grande envergure.

Pendant l'entraînement préparatoire, la tenue souple du javelot dans l'axe de lancement s'acquerra par des balancements circulaires du bras dans le plan vertical de l'épaule, le bras se fléchissant quand il arrive à sa position arrière, pour passer à la verticale, en se tendant à nouveau vers le haut (fig. 56).



Fig. 56 a.



Fig. 56 b.

— Étudier ensuite la traction de l'épaule et du bras avec un haltère léger, (2 kilogrammes), en exécutant le deuxième balancement dans les deux sens.

— Puis lancer sans élan et sans force en cherchant surtout l'amplitude du mouvement préparatoire.

— Pousser le javelot avec vigueur, à 15 ou 20 mètres, par bascule du corps d'arrière en avant, en veillant à lancer en ligne (2).

---

(1) Au cours des foulées de lancement, certains athlètes, au lieu d'exécuter un simple retrait du bras, balancent ce bras de l'oreille à la cuisse, en passant par la position d'extension arrière et en revenant à cette position. Ce style semble convenir particulièrement aux lanceurs grands et souples.

(2) La distance du lancement étant, dans les concours, mesurée perpendiculairement à la ligne d'arrêt, la précision en direction est un facteur important.

— Piquer le javelot violemment à quelques mètres de distance, par le seul travail du bras.

— Exécuter des lancers de pierres et de balles lourdes pour fortifier les tendons, muscles et articulations du bras.

— Faire des exercices de vitesse avec des haltères très légers ou des massues; pratiquer des jeux actifs de lancement.

— Étudier ensuite la course : faire des parcours de 50 mètres en foulées souples avec deux ou trois démarrages.

— Exécuter le mouvement de retrait du corps et d'extension du bras en arrière, sans secousse et sans ralentissement de vitesse, au cours des dernières foulées ; conserver souple le bras étendu en arrière.

*L'entraînement proprement dit* (une fois terminée l'étude minutieuse des gestes) doit servir à la mise au point de l'effort; les muscles sont exercés à une contraction plus rapide que dans le lancement du poids, la vitesse des mouvements étant naturellement liée à la masse à mouvoir.

— Le passage du temps de course au temps de préparation, la bascule violente du corps d'arrière en avant, l'extension maximum de tous les segments, coïncidant avec l'abandon du javelot, sa direction et son angle de départ, son équilibre sur la trajectoire, sont l'objet d'une attention particulière.

### C. LANCEMENT DU DISQUE.

Le disque est un engin de forme lenticulaire, pesant 2 kilogrammes; il est en bois dur et poli, entouré d'un cercle de métal serti dans le bois, sans aspérités ni trous. Son diamètre est de 0 m. 22, son épaisseur de 0 m. 0445 au renflement (fig. 57).



Fig. 57.

Le disque est lancé par un mouvement circulaire du bras comparable à celui d'une fronde : la forme de l'engin impose ce style spécial.

La surface d'élan est un cercle horizontal de 2 m. 50 de diamètre (fig. 58).

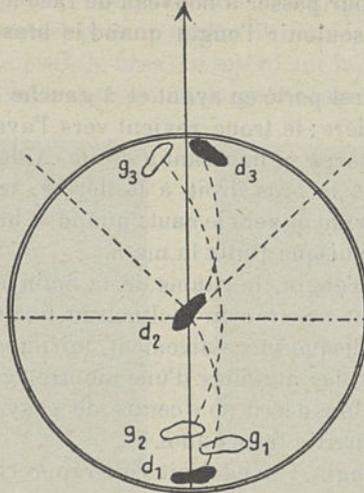


Fig. 58.

**a. Tenue de l'engin.** — La main droite, ouverte, est posée à plat sur le disque; les doigts écartés, en palme, épousant par leurs phalangettes l'arête du cercle métallique, le pouce complètement allongé comme stabilisateur.



Fig. 59.

L'index est dans le prolongement de l'avant-bras et suit un diamètre du disque; le plat de l'engin s'appuie contre la paume et le poignet (fig. 57 et 59).

**b. Lancement sans élan.** — Le lanceur est dans la partie avant du cercle, en station avant (de façon à garder sa souplesse de poussée verticale), le côté gauche du corps dans la direction du lancement. Le lancement est précédé par quelques balancements préparatoires: le corps se hausse vers l'avant, le

tronc en légère torsion vers la gauche, puis se reporte vers l'arrière (fig. 59) entraînant le disque, pour passer à nouveau de face à droite à face en avant; la main gauche vient soutenir l'engin quand le bras droit est en avant du corps.

Enfin le pied gauche est porté en avant et à gauche quand le bras termine un balancement en arrière; le tronc revient vers l'avant, les jambes se tendant violemment et le corps se haussant à droite. Aidé par une « tirade » du bras gauche en arrière, le bras droit, à la dérive, entraîné par l'épaule, est lancé vivement vers l'avant et vers le haut; quand le bras est perpendiculaire à l'axe de lancement, le disque quitte la main.

Avant d'abandonner l'engin, la paume de la main et pouce, bien en contact avec sa surface, ont assuré son inclinaison finale à  $45^\circ$  et sa stabilité; les doigts ont pressé le disque successivement, lui imprimant un mouvement de rotation dans le sens des aiguilles d'une montre, grâce auquel il restera tangent à la trajectoire que décrit son centre de gravité, présentant ainsi à la résistance de l'air sa partie tranchante.

Après le départ de l'engin, le pied droit s'est rapproché du gauche.

c. **Lancement avec élan.** — Le lanceur est placé dans la partie arrière du cercle, le pied droit contre son bord en  $d1$  (fig. 58) perpendiculaire à l'axe de lancement, le pied gauche en avant et légèrement à droite de l'axe en  $g1$  (fig. 60 a).



Fig. 60 a.



Fig. 60 b.

Après quelques balancements préparatoires, le buste pivote de gauche à droite autour de la jambe arrière qui fléchit dans ce mouvement, et le pied gauche se porte à gauche de l'axe, en  $g2$  préparant ainsi le retour du corps vers l'avant.

Avant que le bras lanceur soit à la position limite arrière, le mouvement giratoire commence, le corps, légèrement penché en avant, en portant à nouveau sur la jambe gauche fléchie, dégageant le pied droit; sur le pied gauche,

le corps pivote vers la gauche, fait demi-tour; le pied droit, qui s'est déplacé vers l'avant, reprend contact près du centre du cercle, en *d2*, et sans arrêt, la rotation continue sur ce pied, le bras, en retard sur le tronc et l'épaule, s'élevant un peu à nouveau latéralement, le poignet souple et fléchi.



Fig. 60 c.



Fig. 60 d.

A la fin du deuxième demi-tour, le pied gauche prend contact avec le sol près du bord antérieur du cercle, en *g3*, légèrement à gauche de l'axe. (Le



Fig. 60 e.



Fig. 60 f.

lanceur est dans la position préparatoire du lancement sans élan, côté droit tourné vers l'arrière, genou devant la hanche, bras souple et oblique vers le bas, en arrière de l'épaule et du tronc.)

La jambe droite se détend et le corps, achevant violemment sa rotation, se porte en avant, bute sur la jambe gauche qui se soulève sur la pointe du pied, et se redresse sur cette jambe vers la gauche, facilitant « l'avancée » de l'épaule qu'il entraîne, pendant que le coude tire à l'arrière et en bas.



Fig. 60 g.



Fig. 60 h.

Le mouvement du bras, qui est à la dérive, fait suite à l'action des jambes et du tronc, profitant au maximum des vitesses acquises; le tronc et l'épaule lui donnent appui, et, lancé, le bras continue seul la rotation, exécutant vers l'avant, dans un plan oblique à 45 degrés, un mouvement circulaire brusque et puissant, ayant pour centre l'articulation de l'épaule. Le disque part suivant la tangente à l'arc décrit; il a acquis, par la pression des doigts, un mouvement de rotation rapide dans le sens des aiguilles d'une montre.

Après le départ de l'engin, le corps continue à pivoter autour de la jambe gauche.

Le corps a ainsi fait un tour rapide sur lui-même (1), par pivotements successifs sur le pied gauche et sur le pied droit pendant que le disque a exécuté un mouvement giratoire en spirale légèrement ondulée. Le tronc a suivi avec un léger retard (le côté droit à la dérive), la rotation du bassin et le déplacement des pieds, qui ont rasé le sol, genoux légèrement fléchis; le bras allongé est resté souple, en arrière, détaché du corps et tiré par l'épaule, la force centrifuge pressant le disque sur les phalanges (2).

---

(1) La vitesse de déplacement est progressive pendant le tour; plus elle est grande, plus le tronc tire rapidement le bras, plus la vitesse initiale de l'engin est importante.

(2) Certains lanceurs accusent beaucoup plus l'ondulation de la courbe qui suit le disque pendant son mouvement giratoire.

Dans la position initiale, ils portent l'engin au-dessus de la tête, le corps étant en extension, le talon droit levé, puis ils le balancent vers la hanche droite, pour le faire monter

**d. Entraînement.** — Pendant l'entraînement préparatoire, pratiquer des jonglages avec poids légers, des exercices avec haltères de 1 kg. 500 ou avec massues, des jeux actifs de lancement.

Étant en station écartée, bras latéraux, pied gauche légèrement en avant, porter l'épaule et le bras droit en arrière, jambes fléchies; faire une rotation rapide vers la gauche, en étendant les jambes, en haussant le côté droit du corps et lancer le bras droit en avant pendant que le bras gauche tire vers l'arrière (fig. 61).



Fig. 61 a.



Fig. 61 b.

Pour se familiariser avec le disque, et l'avoir bien en main, exécuter avec l'engin toutes les spirales possibles, jusqu'à ce qu'une bonne adhérence soit obtenue, les doigts s'habituant au travail de traction qu'ils ont à fournir pour résister à la force centrifuge.

— Pour apprendre à imprimer au disque un mouvement de rotation, le placer verticalement sur les phalangettes, le bras tombant naturellement; balancer l'engin dans un plan vertical, en arrière puis en avant, jusqu'à hauteur de figure; en pliant alors légèrement le bras vers le corps, imprimer

---

en arrière au maximum. Pendant le tour, le corps et l'engin suivent un mouvement en vagues très marquées, la vague du corps précédant celle du disque. Un relâchement des muscles de l'avant-bras et du bras est ainsi obtenu immédiatement avant le jet et l'ampleur du mouvement favorise l'action mécanique de la force centrifuge.

Ce style, plus souple, prolonge le balancement du bras, mais ne permet pas une concentration aussi marquée en finale. Il convient plutôt aux lanceurs grands et souples.

Le style grec, imité de l'antique, a un rendement nettement inférieur. Son intérêt réside dans sa pureté de travail musculaire et dans ses attitudes harmonieuses que la sculpture a immortalisées.

au disque, en l'abandonnant, par le jeu souple du poignet et des doigts, une sorte de mouvement rétrograde qui le fait monter en rotation (fig. 62.)



Fig. 62 a.



Fig. 62 b.

Ensuite balancer l'engin dans un plan oblique en lui imprimant le même mouvement.

— Étudier le geste du lancement sans élan à droite et à gauche, le bras, pendant les balancements préparatoires, ne marquant aucun arrêt aux positions limites à l'avant et à l'arrière.

— Étudier sans engin le déplacement des pieds dans le cercle, le « tour de valse » presque sur place, en partant lentement pour terminer très vite.

— Étudier ensuite les mouvements coordonnés du tronc et des bras pendant le tour.

— Enfin lancer en veillant à la détente successive des segments, à la projection convenable de l'engin en direction et en hauteur, à son inclinaison, à son « planer » et à sa rotation.

Travailler, tantôt l'élan rapide sans pousser en finale, tantôt le jet lui-même après un élan en souplesse.

*Pendant l'entraînement proprement dit*, faire une trentaine de jets par séance, sans pousser, en vérifiant particulièrement l'équilibre du corps pendant le tournoiement, et la bonne coordination de la fin du mouvement giratoire avec la détente du bras.

#### D. LANCEMENT DU MARTEAU.

Le marteau est une sphère métallique, reliée par un fil d'acier sans nœuds à une poignée triangulaire formant une boucle simple ou double. La longueur totale de l'engin est de 1 m. 22, son poids de 7 kg. 257.

La surface d'élan est un cercle horizontal de 2 m. 135' de diamètre (fig. 63).

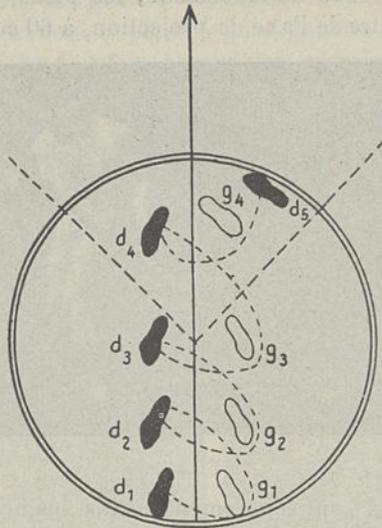


Fig. 63.

Le marteau, tenu des deux mains par la poignée, est lancé comme le disque par un mouvement de fronde, en utilisant au maximum la force centrifuge.

La longueur des segments du lanceur intervient moins que dans le lancement du disque, du fait du poids et de la longueur de l'engin, et la vigueur des contractions musculaires prend une importance plus grande.

**a. Tenue de l'engin.** — Les deux mains, l'une sur l'autre, main gauche en dessous (1) sont engagées dans la poignée, les paumes se faisant face, les doigts joints et les pouces croisés. La poignée est en contact avec la 2<sup>e</sup> phalange des doigts de la main gauche (fig. 64).



Fig. 64.

(1) Quand le marteau doit tourner à gauche.

Dans la position de départ des lancements sans élan, et avec élan, le lanceur tourne le dos à la direction de lancement; les pieds, solidement fixés, sont placés de part et d'autre de l'axe de projection, à 60 centimètres environ l'un



Fig. 65.

de l'autre, les genoux sont légèrement fléchis, les bras sont allongés et les mains tiennent la poignée à l'extérieur du genou droit, la masse du marteau étant à droite du corps et le plus en arrière possible, le fil d'acier tendu (fig. 65).

*b. Lancement sans élan.* — Le lanceur, placé dans la moitié du cercle, enlève l'engin des deux bras vers la gauche et exécute des moulinets par un roulement des épaules et du bassin, les bras tendus passant devant le corps, s'élevant sur le côté gauche à hauteur de la tête, se fléchissant pour la « couronne », (pendant que le marteau tourne derrière le lanceur), et s'étendant à nouveau pour passer bas devant le côté droit du corps.

Le boulet décrit ainsi une courbe fermée dans un plan oblique, le point le plus haut de la courbe étant au-dessus de l'épaule gauche et le plus bas à l'extérieur de la hanche droite (fig. 66).



Fig. 66 a.



Fig. 66 b.

Pendant le moulinet, l'engin est toujours entraîné par le lanceur, qui ne le tire pas avec le corps mais avec les bras; le poids du corps, en opposition au marteau, est porté sur la jambe droite quand l'engin est à gauche et inversement.

Après deux ou trois moulinets exécutés ainsi de plus en plus vite, lorsque le marteau, qui a acquis une grande vitesse de rotation, passe au point le plus bas de sa courbe, le lanceur déplace le pied gauche en arrière et à gauche, pivote sur les deux pieds, fait face à gauche et se redresse énergiquement en se soulevant sur les orteils; les bras s'élèvent, de violentes contractions musculaires accroissent encore la vitesse de l'engin, qui, balancé en finale de bas en haut, dans un plan incliné à 45 degrés, est lâché quand son fil est perpendiculaire à l'axe de balancement.

*c. Lancement avec élan.* — Dans la préparation de ce lancement, l'athlète exécute, dans le cercle, tout en se rapprochant du bord antérieur, trois tours sur lui-même pour acquérir à l'engin une très grande vitesse de rotation.

Placé dans la partie arrière du cercle, en *g 1, d 1*, (fig. 63), il tourne le dos à la direction de lancement, dans la position de départ déjà décrite.



Fig. 66 c.



Fig. 66 d.

Il exécute sur place 2 ou 3 moulinets, puis, quand le marteau, à la fin d'un moulinet, passe à sa position oblique basse à l'extérieur de la hanche droite, il décolle du sol le pied droit, pivote sur le pied gauche, et fait rapidement un tour complet sur lui-même, en entraînant le marteau; le pied droit vient se placer en *d 2*, pendant que le pied gauche recule en *g 2*, le corps se retrouvant dans la position de départ, plus en avant dans le cercle, un



Fig. 67 a.

second tour, puis un troisième, sont faits sans arrêt, plus rapides encore, sur le pied gauche ; le pied droit se pose ainsi en *d* 3, le gauche passant de *g* 2 en *g* 3, puis le droit en *d* 4 et le gauche en *g* 4.

Dans l'effort final (fig. 67), le lanceur fait face à gauche par un pivotement sur les deux pieds, en se grandissant au maximum et en élevant les bras comme dans le lancement sans élan.



Fig. 67 b.



Fig. 67 c.

Continuant son pivotement, il fait face, après le départ de l'engin, à la direction de lancement, le pied droit se portant en *d* 5.

*d. Entraînement.* — Pendant l'entraînement préparatoire, se familiariser avec l'engin en utilisant un marteau léger (1), et étudier son manie-ment; s'habituer au travail important de la musculature lombaire et à la forte traction des bras (2).

— Étudier le balancement du marteau et exercer son effort surtout dans les courbes descendantes du boulet, pour bien utiliser la pesanteur qui agit alors dans le sens voulu et augmente la vitesse.

— Faire surtout des exercices de rotation, des moulinets avec l'engin, puis des pivotements dans un tout petit cercle, en conservant un bon équilibre.

Puis lancer, au début sans élan, après deux ou trois moulinets préparatoires, ensuite avec un tour d'élan, puis deux, puis trois, en recherchant l'élongation complète des bras et le redressement maximum du corps en finale.

Au cours de l'entraînement proprement dit, améliorer encore l'équilibre très important du corps pendant l'élan, et la précision qui est intimement liée à cet équilibre.

Acquérir, par le déplacement rapide des pieds, la vitesse progressive pendant les tours, et placer à l'instant voulu la détente finale par un bon redressement du corps.

## E. TENUE POUR LES LANCEMENTS.

Les chaussures du lanceur sont munies d'un large talon ; elles comportent, en plus des pointes à la semelle, deux pointes au talon.

(1) Il est avantageux d'utiliser une série d'appareils de poids progressifs.

(2) La main gauche, gantée, supporte plus facilement la traction de l'engin.

## LES SPORTS INDIVIDUELS.

### DEUXIÈME GROUPE.

	Pages
Généralités sur les sports du 2 <sup>e</sup> groupe.....	9
<b>A. La boxe anglaise</b> .....	96
<i>a.</i> Considérations générales.	
<i>b.</i> Matériel et tenue d'entraînement.	
<i>c.</i> Exercices éducatifs.	
<i>d.</i> Garde et déplacements.	
<i>e.</i> Description des coups.	
<i>f.</i> Parades.	
<i>g.</i> Esquives.	
<i>h.</i> Contres.	
<i>i.</i> Coups composés.	
<i>j.</i> Feintes et jeux de jambes.	
<i>k.</i> Entraînement.	
<i>l.</i> Aménagement d'une salle de boxe.	
<b>B. La boxe française</b> .....	123
<i>a.</i> Considérations générales.	
<i>b.</i> Exercices éducatifs.	
<i>c.</i> Garde et déplacements.	
<i>d.</i> Coups simples et leurs parades.	
<i>e.</i> Série de deux coups.	
<i>f.</i> Feintes.	
<i>g.</i> Attaques, parades et ripostes.	
<i>h.</i> Prises de jambes.	
<i>i.</i> Coups utilitaires.	
<i>j.</i> Entraînement.	
<b>C. La lutte gréco-romaine</b> .....	146
<i>a.</i> Considérations générales.	
<i>b.</i> Exercices éducatifs.	
<i>c.</i> Garde.	
<i>d.</i> Prises debout et leurs parades.	
<i>e.</i> Prises à terre et leurs parades.	
<i>f.</i> Entraînement.	
<i>g.</i> Aménagement d'une salle de lutte.	
<b>D. Le jiu-jitsu</b> .....	191
<i>a.</i> Généralités.	
<i>b.</i> Exercices éducatifs.	
<i>c.</i> Les chutes.	
<i>d.</i> Les déséquilibres.	
<i>e.</i> Les ripostes sur attaques à la gorge.	
<i>f.</i> Les ripostes sur attaques avec arme.	
<i>g.</i> Les ripostes sur ceinture avant et arrière.	
<i>h.</i> Les ripostes sur coups de poing.	
<i>i.</i> Les ripostes sur coups de pied.	
<i>j.</i> Coups particuliers.	
<i>k.</i> Entraînement.	

E. La canne.....	222
a. Généralités.	
b. Garde et déplacements.	
c. Les brisés, les enlevés, les moulinets.	
d. Les coups simples.	
e. Les feintes, doublés, séries de deux coups.	
f. Attaque, parade et riposte.	
g. Entraînement.	
F. L'escrime.....	223
a. Considérations générales.	
b. Règles particulières.	
c. Technique.	
d. Entraînement.	

## LES SPORTS INDIVIDUELS.

---

### DEUXIÈME GROUPE.

#### SPORTS D'ATTAQUE ET DE DÉFENSE.

---

##### **Généralités sur les sports de ce groupe.**

Ce groupe comprend les principaux sports d'attaque et de défense, savoir :

*L'escrime, la boxe anglaise, la boxe française, la lutte, le jiu-jitsu et la canne.*

Les sports d'attaque et de défense ont une grande valeur hygiénique, utilitaire et morale. Ils exigent des qualités diverses, variables avec chaque sport; cependant certaines qualités leur sont communes à tous : une bonne coordination motrice, une grande précision des gestes, une concentration prolongée de l'attention et de l'effort, une vive compréhension des volontés adverses et une excellente faculté de décision rapide.

Le développement de ces qualités par la pratique entraîne la confiance en soi, l'audace mesurée et la maîtrise de l'organisme.

##### *Exercices éducatifs.*

Avant l'étude détaillée de chacun des coups ou prises que comportent les sports « d'attaque et de défense », figurent, au début de chaque matière, des exercices appelés « *exercices éducatifs* ».

Ces exercices ont pour but de préparer d'une façon directe, par des attitudes et des actions variées, aux coups et prises étudiés au cours des séances particulières à chaque sport d'attaque et de défense.

Chaque séance commencera donc : par une mise en train rapide, suivie d'exercices éducatifs se rapportant aux coups à étudier.

## A. LA BOXE ANGLAISE (1).

### a. Considérations générales.

La boxe anglaise consiste, d'une part, en une série de détentés successives et rapides des bras, avec l'appui plus ou moins accentué d'une partie du corps et d'un jeu de jambes extrêmement souple et précis, au bénéfice des coups portés par les poings; elle comporte en outre des parades et des esquives promptes et une grande résistance aux coups reçus.

Outre les qualités déjà indiquées pour les sports d'attaque et de défense en général, la boxe anglaise exige et développe au maximum la force de résistance aux ébranlements traumatiques et à la douleur, la souplesse, l'adresse et la combativité.

La pratique de ce sport entraîne à la longue une légère voussure du dos. Il faut y obvier, dès le début de l'entraînement, par une éducation physique générale et par la répétition fréquente de mouvements spéciaux tendant au redressement de la colonne vertébrale.

Au reste, la pratique spécialisée de la boxe anglaise ne saurait être envisagée sans une très sérieuse et très complète éducation physique préalable (voir plus loin entraînement).

Au point de vue anatomique, la boxe anglaise développe principalement la musculature dorso-scapulaire et brachiale et fortifie la sangle abdominale.

Il est utile que le boxeur ait des notions précises sur les points particulièrement sensibles qu'il est permis de frapper ainsi que sur la tactique des combats de boxe qui est essentiellement variable selon les individus et qui n'a pas été étudiée dans ce règlement.

### b. Matériel et tenue d'entraînement.

Maillot sans manche ou torse nu, chaussures spéciales montantes, ou sandales, culotte courte collante descendant jusqu'à mi-cuisse.

Les gants de boxe pour l'entraînement pèsent de 225 à 230 grammes. Le gant de boxe est en cuir souple, rembourré de crin comprimé; il peut produire des contusions, mais elles ne présentent généralement aucun caractère de gravité.

---

(1) La boxe anglaise est régie par la Fédération française de boxe, 21, faubourg Poissonnière, Paris.

c. Exercices éducatifs.

1. **Educatif de jambes** (direct, crochet et swing du gauche).

Position initiale position de la garde (voir § d), mains aux hanches, (fig. 68 a).



Fig. 68 a.



Fig. 68 b.

*Un pas en avant.* — Déplacer le pied gauche en avant, en faisant une torsion du tronc vers la droite (fig. 68 b); ramener ensuite le pied droit à sa distance normale.

2. **Educatif de jambes** (uppercut du gauche).

Position initiale : position de la garde, mains aux hanches (fig 69 a).

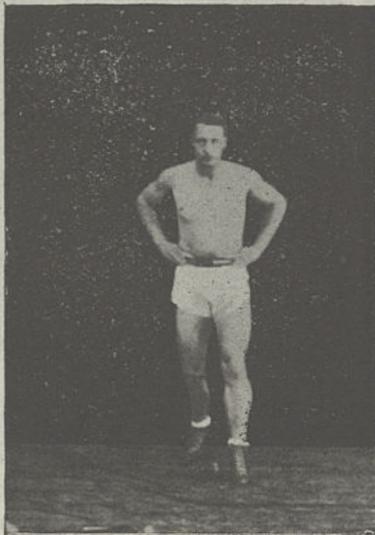


Fig. 69 a.

Déplacer le pied gauche en avant, en élevant l'épaule gauche vers la droite, le tronc légèrement incliné en avant (fig. 69 b). Ramener ensuite le pied droit à sa distance normale.



Fig. 69 b.

NOTA. — Les jambes s'étendent alternativement au moment où les pieds prennent contact avec le sol.

### 3. Educatif de jambes (direct, crochet, swing du droit).

*Position initiale* : position de la garde, mains aux hanches (fig. 70 a).



Fig. 70 a.



Fig. 70 b.



Fig. 70 c.

*Un pas en avant et à gauche.* — Déplacer le pied gauche en avant et à gauche (fig. 70 b) puis porter le pied droit en avant et à droite, la pointe du pied à hauteur du talon gauche; exécuter en même temps une torsion du tronc vers la gauche (fig. 70 c).

#### 4. Educatif de jambes (uppercut du droit).

Position initiale : position de la garde, mains aux hanches (fig. 71 a).

Déplacer le pied gauche en avant et à gauche (fig. 71 b), puis porter le pied



Fig. 71 a



Fig. 71 b.

droit en avant et à droite, la pointe du pied à hauteur du talon gauche, exécuter en même temps une torsion du tronc vers la gauche, en élevant l'épaule droite, le haut du corps légèrement penché en avant (fig. 71 c).

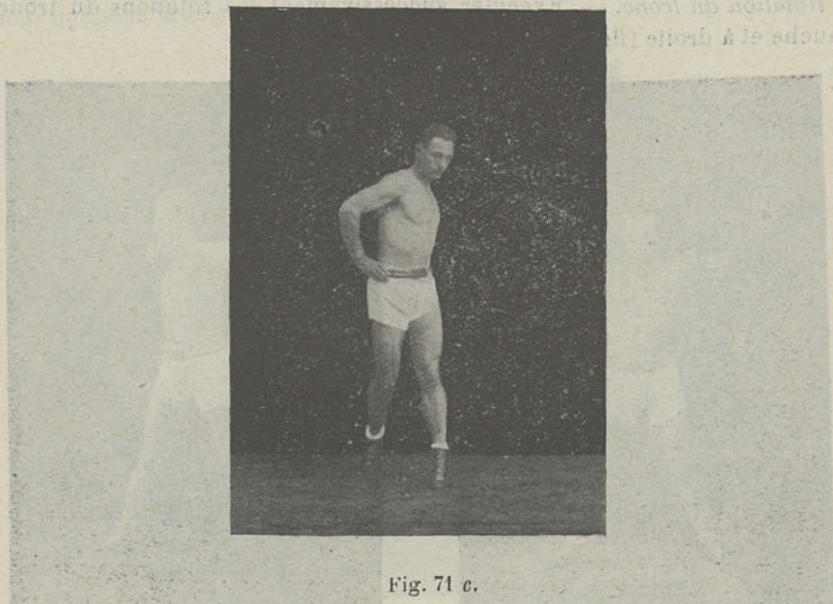


Fig. 71 c.

NOTA. — Les jambes s'étendent alternativement au moment où les pieds prennent contact avec le sol.

**5. Educatif de bras (direct).**

*P. I.* : Station écartée, bras latéraux demi-fléchis, poings fermés (fig. 72 a).



Fig. 72 a.



Fig. 72 b.

*Extension alternative des bras en avant* : Étendre alternativement les bras en avant, en avançant l'épaule du bras qui s'étend et en exécutant en même temps une rotation du tronc (fig. 72 b).

**6. Educatif du tronc (crochet).**

*P. I.* : Station écartée, bras latéraux demi-fléchis, poings fermés (fig. 73 a)

*Rotation du tronc.* — Exécuter successivement des rotations du tronc à gauche et à droite (fig. 73 b).



Fig. 73 a.

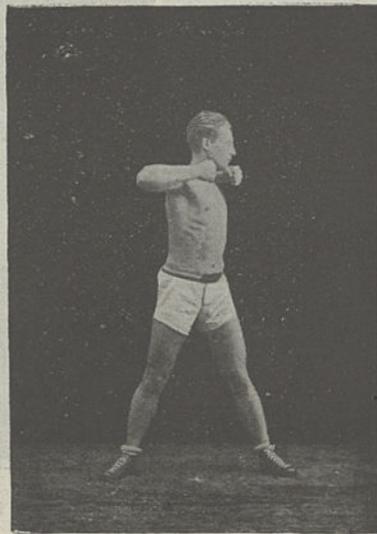


Fig. 73 b.

## 7. Educatif du tronc (swing).

*P. I.* : Station écartée, bras latéraux légèrement fléchis, poings fermés (fig. 74 a).



Fig. 74 a.

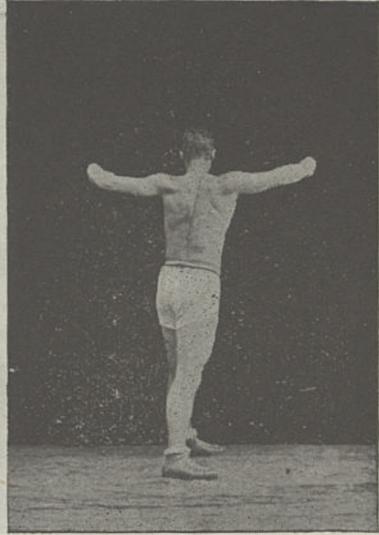


Fig 74 b.

### *Rotation du tronc.*

Exécuter les *rotations* successives du tronc (à gauche et à droite), en même temps que des *rotations* des avant-bras, les ongles étant tournés vers l'extérieur quand le bras se porte en avant (fig. 74 b et 74 c).



Fig. 74 c.

### 8. Educatif de bras (uppercut).

*P. I*: Station écartée, bras demi-fléchis, poings fermés à hauteur des hanches, mains en supination (fig. 75 a).

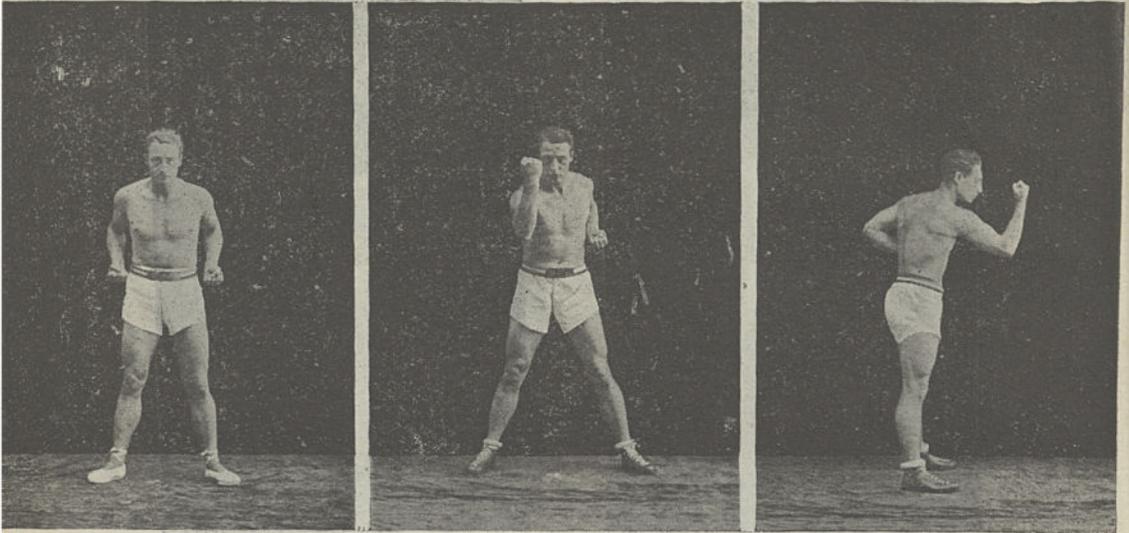


Fig. 75 a.

Fig. 75 b.

Fig. 75 c.

Élévation alternative des bras demi-fléchis devant le corps en supination (fig. 75 b et c).

Exécuter les mêmes exercices, les jambes légèrement fléchies.

### d. La Garde et les Déplacements.

#### 9. La garde.

On prend la position de la garde, le pied et l'épaule gauches en avant, le pied droit et l'épaule droite en arrière.

Le pied droit est de 0 m. 40 ou 0 m. 60 en arrière et à droite, suivant la taille du sujet.

Les pieds reposent sur la plante, la pointe du pied gauche dans la direction de l'adversaire, la pointe du pied droit légèrement fermée, les jambes légèrement fléchies.

Le corps repose également sur les deux jambes.

Le dos est légèrement arrondi, tête inclinée en avant, le menton près de l'épaule gauche.

Le bras gauche est légèrement fléchi, le poing dans le prolongement de l'avant-bras et dans la direction de la figure de l'adversaire, les ongles tournés vers l'intérieur.

L'avant-bras droit est fléchi, couvrant l'estomac.

La main droite est ouverte, la paume face en avant et à hauteur du menton (fig. 76 a, b, c).

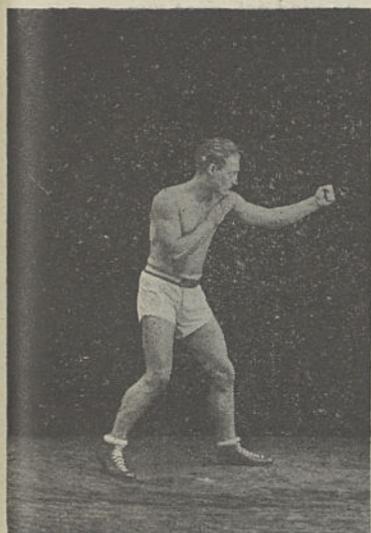


Fig. 76 a.

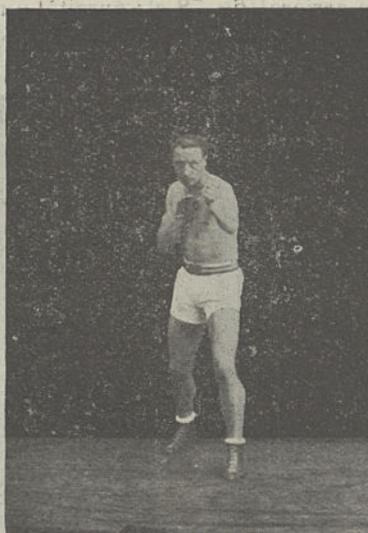


Fig. 76 b.



Fig. 76 c.

### 9 bis. Les déplacements.

Les déplacements s'exécutent toujours sur la partie avant des pieds; le pied qui se trouve du côté où l'on veut aller est déplacé le premier.

Les déplacements se font en avant, en arrière, à droite et à gauche.

### 10. Déplacement en avant.

Porter le pied gauche en avant (fig. 77 a); aussitôt que ce pied est posé sur le sol, porter vivement le pied droit à sa distance normale (fig. 77 b).



Fig. 77 a.



Fig. 77 b.

**11. Déplacement en arrière.**

Porter le pied droit en arrière (fig. 78 a); aussitôt que ce pied est posé sur le sol, porter vivement le pied gauche à sa distance normale (fig. 78 b).



Fig. 78 a.



Fig. 78 b.

**12. Un pas à droite (gauche).**

Porter le pied droit (gauche), à droite (gauche), le pied gauche (droit) sui-

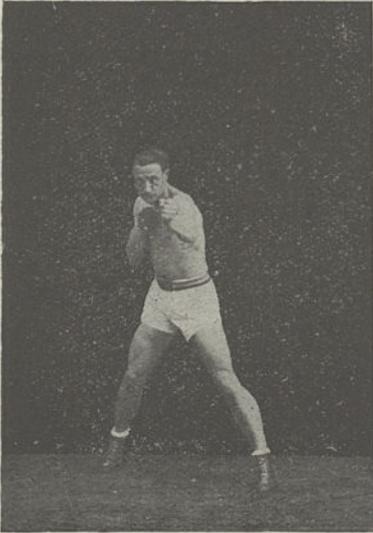


Fig. 79 a.

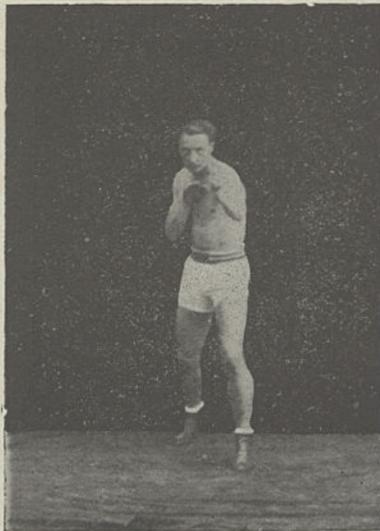


Fig. 79 b.

vant le déplacement latéral du pied droit (gauche), et venant se placer à sa distance normale : à gauche (fig. 79 *a* et *b*); à droite (fig. 80 *a* et *b*).

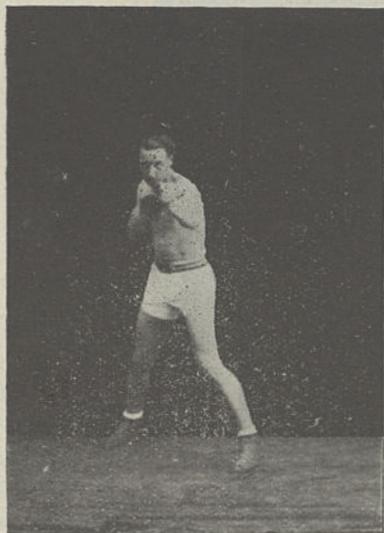


Fig. 80 *a*.

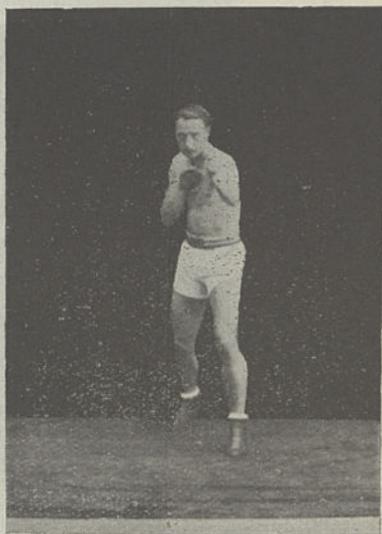


Fig. 80 *b*.

### *e. Description des coups.*

**13. Direct du gauche** (en figure). Porter le pied gauche en avant le plus rapidement possible, en frappant du poing gauche la figure de l'adversaire; (frapper en donnant une impulsion avec la jambe arrière et en inclinant le tronc



Fig. 81.

et la tête légèrement à droite; la main droite, ouverte, restant devant le menton, le coude droit au corps [fig. 81]). Le coup peut être porté en avançant le pied droit à sa distance normale.

**14. Direct du gauche (au corps).** — Le coup est porté comme le direct du gauche à la figure, mais le corps est plus incliné vers la droite, afin que l'épaule gauche se trouve à la hauteur du poing gauche (fig. 82).

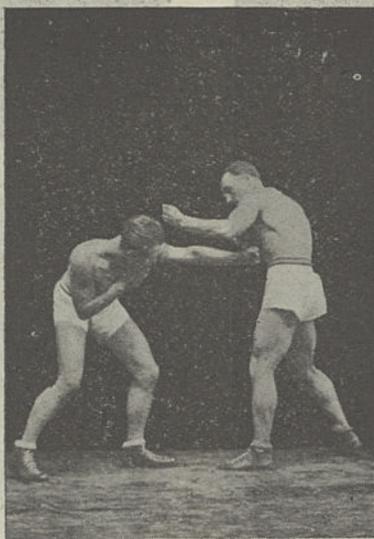


Fig. 82.

**15. Direct du droit (en figure).** — Déplacer la jambe gauche en avant et vers la gauche ; frapper du poing droit la figure de l'adversaire, en avançant la jambe droite, le pied droit venant se placer à hauteur et à droite du talon gauche, la pointe du pied dirigée vers l'intérieur ; exécuter en même temps une torsion du tronc vers la gauche, la main gauche ouverte, venant se placer à hauteur et à gauche de la figure, le coude restant près du corps (fig. 83).



Fig. 83.

**16. Direct du droit (au corps).** — Ce coup est porté comme le direct du

droit à la figure, mais le corps est plus incliné à gauche, afin que l'épaule droite se trouve à hauteur du poing droit (fig. 84).



Fig. 84.

**17.** *Swing du gauche* (en figure). — Déplacer les jambes comme pour le direct du gauche; frapper du poing gauche la figure de l'adversaire, en exécutant une rotation du tronc vers la droite, le poing se déplaçant horizontalement, les ongles tournés vers l'extérieur; le coup est porté avec les phalanges, le bras gauche restant très légèrement fléchi, la main droite devant le menton, le coude au corps (fig. 85).



Fig. 85.

**18.** *Swing du gauche* (au corps). — Le coup est porté comme le swing du



Fig. 86.

gauche à la figure, mais le corps est incliné à droite comme pour le direct du gauche au corps (fig. 86).

**19. Swing du droit (en figure).** — Déplacer les jambes comme pour le direct du droit ; frapper du poing la figure de l'adversaire, en exécutant une rotation du tronc vers la gauche, le poing droit se déplaçant horizontalement, les ongles vers l'extérieur ; le coup est porté avec les phalanges, le bras droit très légèrement fléchi, la main gauche venant se placer à hauteur et à gauche de la figure, le coude au corps (fig. 87).

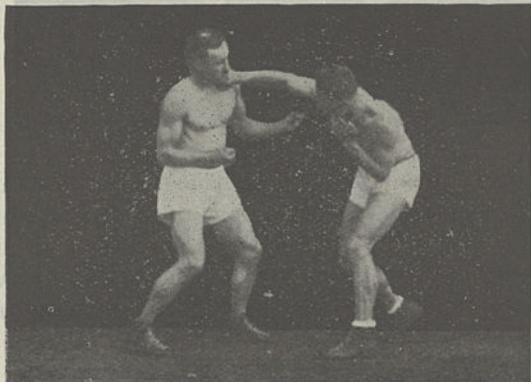


Fig. 87.

**20. Swing du droit (au corps).** — Ce coup est porté comme le swing du droit à la figure, mais le corps est plus incliné à gauche, afin que l'épaule droite se trouve à hauteur du poing droit (fig. 88).

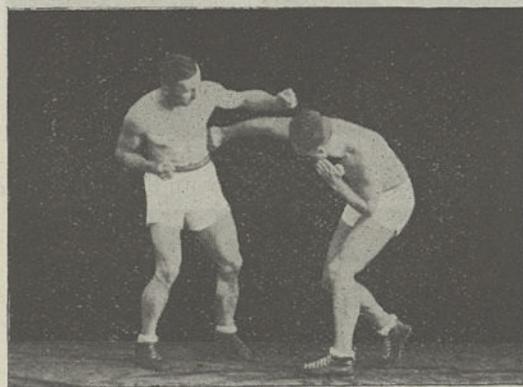


Fig. 88

**21. Crochet du gauche (en figure).** — Déplacer les jambes comme pour le direct du gauche ; frapper du poing gauche la figure de l'adversaire en exécutant une rotation du tronc vers la droite, le bras gauche demi-fléchi, le coude légèrement plus haut que le poing, les ongles tournés vers le corps ; le

coup est porté avec les phalanges, la main droite, ouverte, restant devant le menton, le coude droit couvrant l'estomac (fig. 89).



Fig. 89.

**22. Crochet du gauche (au corps).** — Ce coup est porté comme le crochet du gauche à la figure, mais le corps est plus incliné vers la droite, de façon que l'épaule gauche se trouve placée à hauteur du poing gauche (fig. 90).

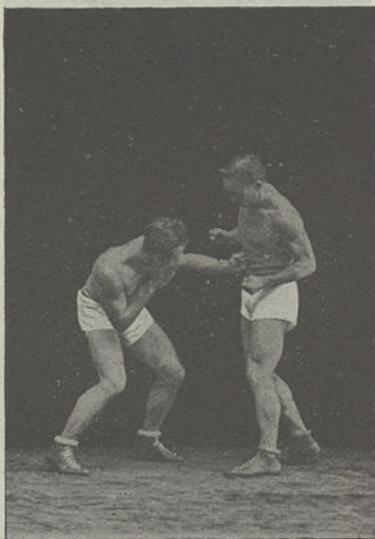


Fig. 90.

**24. Crochet du droit (en figure).** — Déplacer les jambes comme pour le direct du droit; frapper du poing droit comme pour le crochet du gauche, la

main gauche venant se placer à hauteur et à la gauche de la figure, le coude au corps (fig. 91).

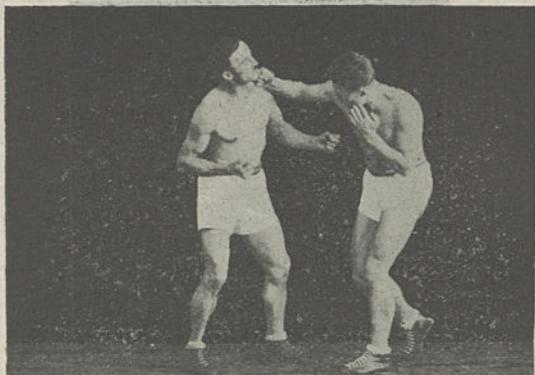


Fig. 91.

24. *Crochet du droit* (au corps). — Ce coup est porté comme le crochet du droit à la figure, mais le corps est plus incliné vers la gauche, afin que l'épaule droite se trouve à hauteur du poing droit (fig. 92).



Fig. 92.

25. *Uppercut du gauche*. — Déplacer les jambes comme pour le direct du gauche; porter le pied gauche en avant; retourner le poing gauche, les ongles face au corps, en baissant et fléchissant très légèrement le bras gauche. Frapper de bas en haut, en exécutant une légère rotation du tronc vers

la droite, en élevant vivement l'épaule vers la gauche et en étendant la jambe gauche, talon levé, le bras gauche fléchi, la main droite restant devant le menton, le coude au corps (fig. 93).

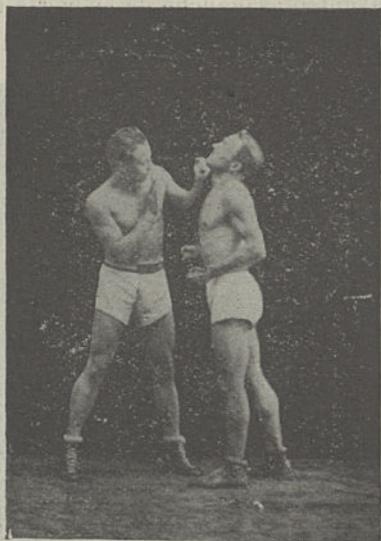


Fig. 93.

**26. Uppercut du droit.** — Déplacer les jambes comme pour le direct du droit; frapper du poing droit de bas en haut, en faisant une rotation du tronc vers la gauche, bras droit fléchi, ongles tournés vers le corps, la jambe droite étant vivement tendue, talon levé; la main gauche vient se placer à hauteur et à gauche de la figure (fig. 94).

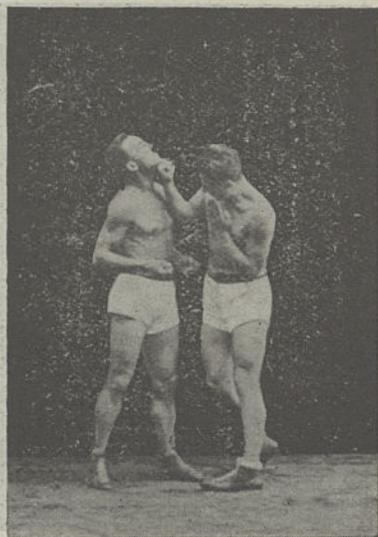


Fig. 94.

f. **Parades et blocages.**

**27.** *Parade du direct du gauche à la figure.* — Frapper légèrement avec la main droite sur l'avant-bras gauche de l'adversaire, de droite à gauche, en avançant légèrement l'épaule droite (fig. 95).

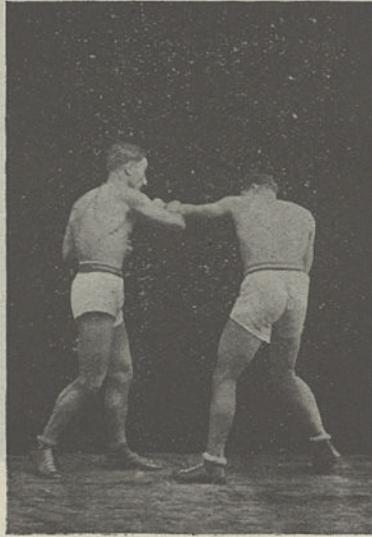


Fig. 95.

**28.** *Blocage du direct du gauche à la figure.* — Faire une opposition avec la paume de la main droite, sans changer la position du bras et de l'avant-bras droits (fig. 96).



Fig. 96.

29. Blocage des coups à la figure (direct du droit, swing, crochet). — Placer la main droite (gauche) sur le côté droit (gauche) de la figure, la paume



Fig. 97.

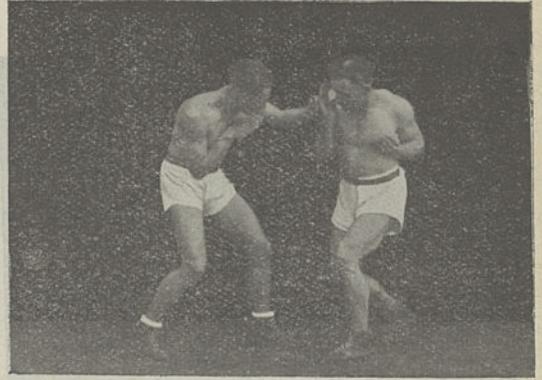


Fig. 98.

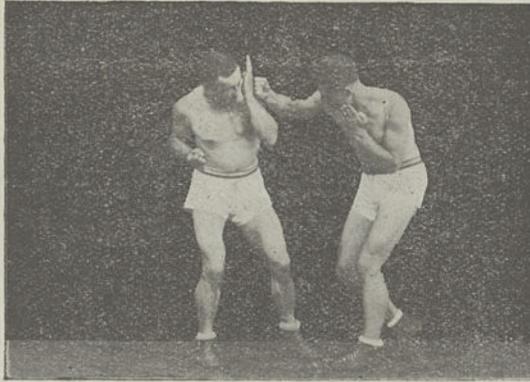


Fig. 99.

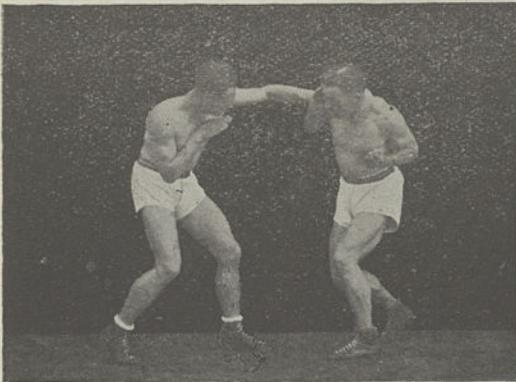


Fig. 100.

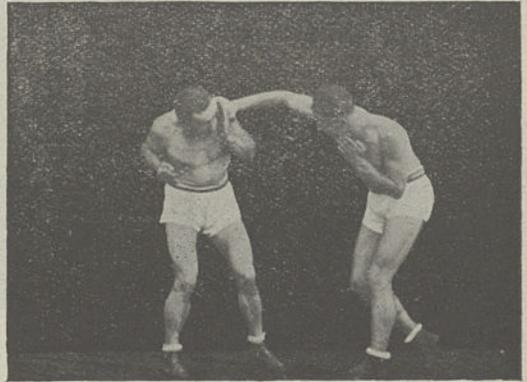


Fig. 101.

de la main à hauteur de la mâchoire, l'avant-bras vertical, le coude au corps, en faisant une légère torsion du tronc vers la gauche (droite), suivant que le coup vient du gauche (droit) de l'adversaire (fig. 97, 98, 99, 100, 101),

**30.** *Blocage de l'uppercut du droit (gauche).* — Faire une opposition avec la main gauche, la paume de la main tournée vers le sol, sans changer la position du bras et de l'avant-bras droits (fig. 102, uppercut du droit et 103, uppercut du gauche).



Fig. 102.



Fig. 103.

**31.** *Blocage de l'uppercut du droit (2<sup>e</sup> procédé).* — Placer la main gauche près du menton, le dos de la main tourné vers le sol, les doigts dirigés vers la gauche. Faire, en bloquant le coup, une légère torsion du tronc vers la droite (fig. 104).



Fig. 104.

**32.** *Blocage au corps.* — Placer la main droite (gauche), devant l'estomac, en faisant une légère torsion du tronc vers la gauche (droite), suivant que le

coup vient du gauche ou du droit de l'adversaire (fig. 105, 106, 107, 108, 109, 110).



Fig. 105.



Fig. 106.



Fig. 107.



Fig. 108.



Fig. 109.

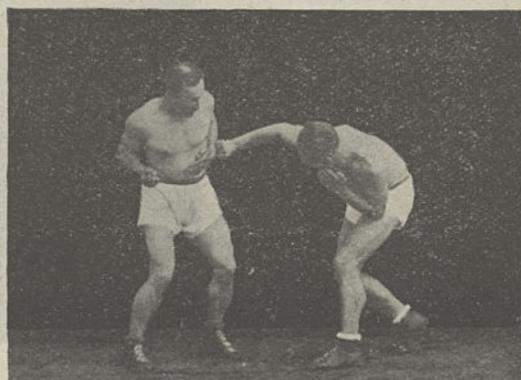


Fig. 110.

**33.** *Exemple de parade et riposte.* — Parer le direct du gauche avec la main droite, riposter par crochet du gauche à la figure (fig. 111).



Fig. 111.

*g. Esquives.*

**34.** *Esquive en arrière du corps et de la tête.* — Sur attaque par crochet ou swing, exécuter avec le corps et la tête un mouvement de recul, afin que le coup porté par l'adversaire n'atteigne pas la figure (fig. 112).



Fig. 112.

**35. Esquive en rompant.** — Sur une attaque, exécuter un déplacement en arrière (fig. 113).

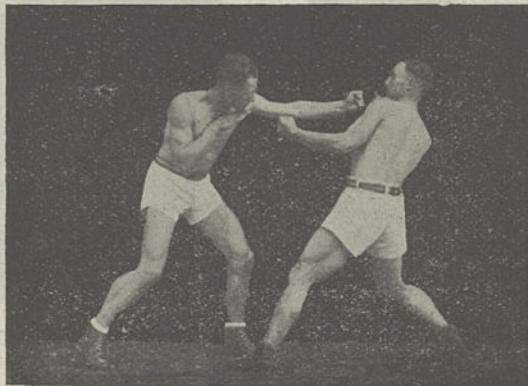


Fig. 113.

**36. Esquive de jambe de côté (un pas de côté).** — Sur une attaque par direct, exécuter un pas à droite ou à gauche.

**37. Esquive latérale par « pas de côté vers la droite ».** — Pivoter sur la pointe du pied gauche, en portant le pied droit vers la droite (fig. 114); se repousser vivement du pied gauche pour reprendre la position de la garde.

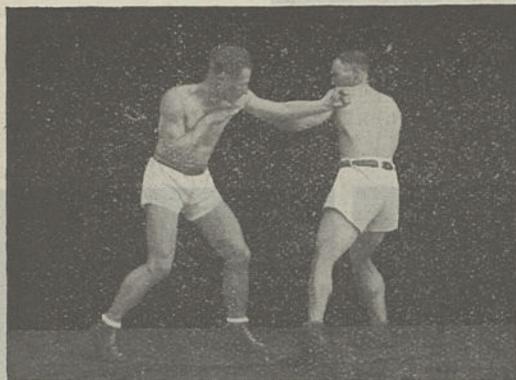


Fig. 114.

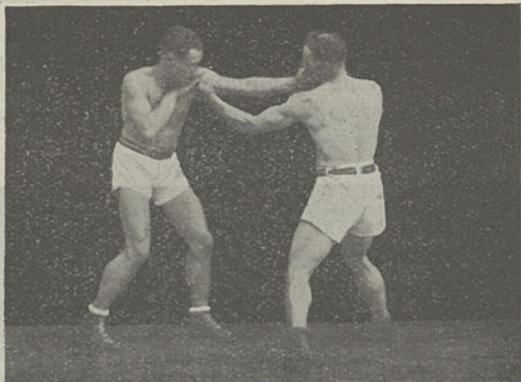


Fig. 115.

**38. Esquive latérale par « pas de côté vers la gauche ».** — Déplacer le pied gauche vers la gauche, la pointe du pied dirigée vers la droite (fig. 115); reprendre la position de la garde en déplaçant le pied droit.

**39. Esquive latérale du corps et de la tête (à droite, à gauche).** — Sur attaque par direct du droit ou du gauche; incliner légèrement le corps à gau-

che ou à droite, de façon que le coup porté par l'adversaire passe au-dessus de l'épaule gauche ou droite (fig. 116, 117 et 118).

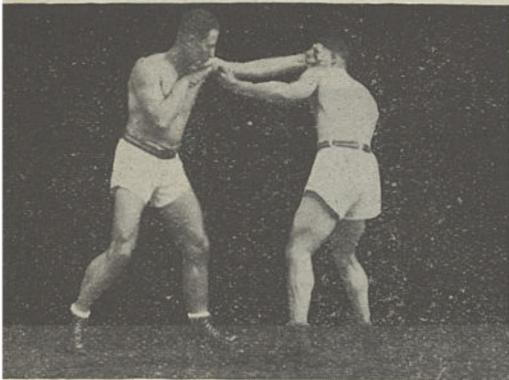


Fig. 116.



Fig. 117.

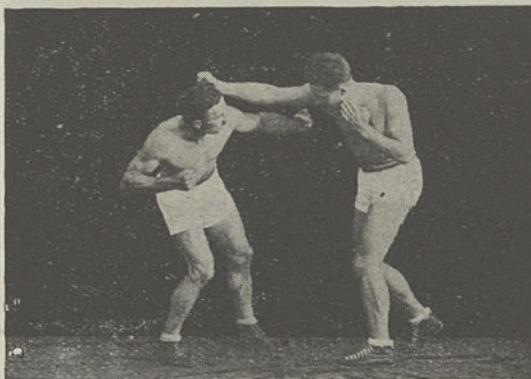


Fig. 118.

**40.** *Esquive rotative* (à droite ou à gauche) *sur crochet ou sur swing*. — Sur swing du gauche, par exemple, exécuter une petite circumduction du tronc et de la tête à gauche en fléchissant légèrement les jambes (fig. 119, 120, 121).



Fig. 119.



Fig. 120.



Fig. 121.

*h. Contres.*

41. *Contre du droit ou du gauche* (figure, corps). — Sur une attaque du gauche (droit), exécuter une esquive, en frappant du gauche (droit), à la figure ou au corps (fig. 122, 123, 124).



Fig. 122.

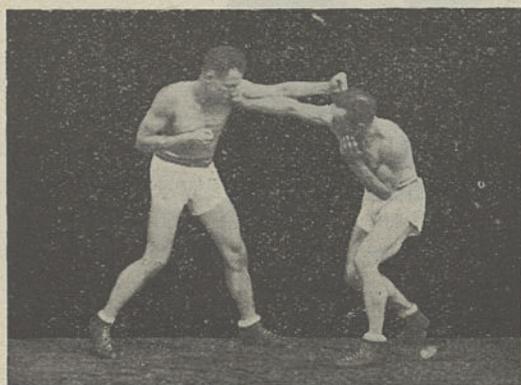


Fig. 123.

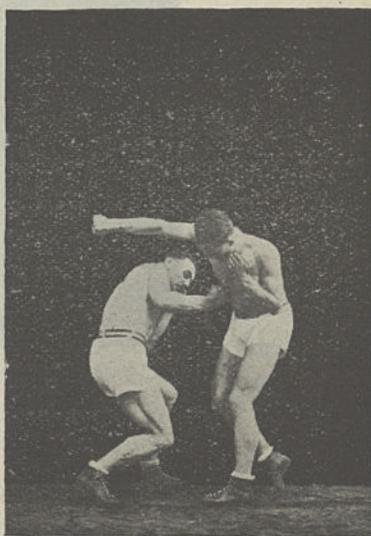


Fig. 124.

**42. Coup d'arrêt.** — Sur une attaque par direct du gauche à la figure, bloquer le coup et allonger vivement le bras gauche dans la direction de la figure de l'adversaire, en tendant les jambes (fig. 125).

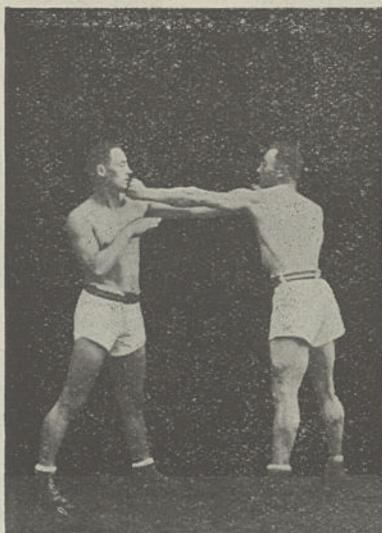


Fig. 125.

**43. Coup croisé.** — Sur une attaque du droit (gauche), esquiver latéralement vers la droite (gauche) en frappant du gauche (droit), le bras passant au-dessus de celui de l'adversaire (fig. 126).

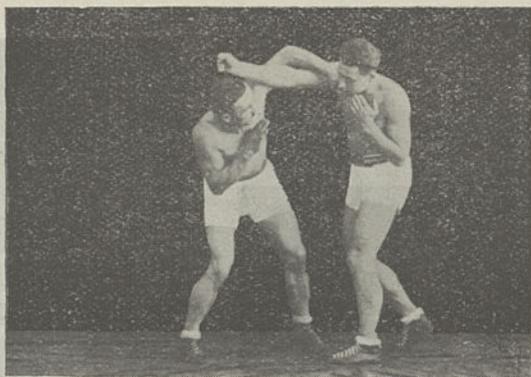


Fig. 126.

**44. Doublés.** — Exemple : doublé du direct du gauche. — Répéter deux fois le direct du gauche, en exécutant deux fois le déplacement de jambes, comme il est dit pour le direct du gauche,

### i. Coups composés.

En général, le dernier coup de la série est le plus « appuyé ».

#### 1<sup>o</sup> Séries de deux coups (Exemples).

**45.** *Une, deux* (gauche et droit en figure). — Porter le direct du gauche à la figure de l'adversaire en avançant légèrement la jambe gauche; porter aussitôt le direct du droit à la figure, en avançant la jambe droite, la main gauche venant se placer sur le côté gauche de la figure.

**46.** *Droit et gauche.* — Porter le direct du droit à la figure de l'adversaire en déplaçant les jambes; puis frapper du gauche en exécutant une torsion du tronc vers la droite, le talon droit reprenant contact avec le sol, la pointe du pied gauche exerçant une poussée vers la droite, la main droite restant devant la figure.

#### 2<sup>o</sup> Série de trois coups.

**47.** *Gauche, droit et gauche.* — Exemple : porter un « gauche et droit », puis un gauche en exécutant une poussée de la jambe gauche et une torsion du tronc vers la droite.

**48.** *Droit, gauche et droit.* — Porter le coup du droit, puis un « gauche et droit », faire une torsion du tronc à droite, puis à gauche, en frappant du gauche et du droit; pousser successivement la jambe gauche et la jambe droite.

**49.** *Attaque, parade et riposte.* — Exemple : porter un direct du gauche à la figure; parer le direct du gauche avec la main droite et riposter par crochet du gauche à la figure.

**50.** *Esquive et riposte.* — Exemple : sur un swing du gauche à la figure, faire une esquive rotative et riposter par un crochet du gauche à la figure, en utilisant l'élan provenant de l'esquive.

### j. Feintes et jeu de jambes.

Les *feintes* ont pour but de tromper l'adversaire; elles permettent souvent de lui porter un coup sur un point découvert.

Le *jeu de jambes* est une suite de déplacements rapides qui ont pour but d'offrir à l'adversaire un but mobile, de se soustraire ainsi aux attaques de l'adversaire et de porter des coups plus rapides et plus efficaces. Le « jeu de jambes » est toujours accompagné d'un mouvement des bras qui permet de préparer des attaques et d'esquiver celles de l'adversaire.

### k. Entraînement.

La boxe anglaise se pratique en toutes saisons.

Le boxeur doit être un athlète complet; il a le devoir de se maintenir en

bonne condition par l'exécution quotidienne d'une leçon d'éducation physique appropriée.

En vue d'un combat, l'entraînement comprend : une marche spéciale (footing), coupée d'exercices de boxe dans le vide, des « sprints » sur courtes distances, des sauts, etc.

L'entraînement en salle comprend : des assouplissements spéciaux, des exercices de saut à la corde, médecine-ball, punching-bag (sac à frapper), pousse-pousse, shadow-boxing (boxe contre son ombre), enfin des assauts de durée variable avec des partenaires de poids différents.

L'hydrothérapie et le massage terminent chaque séance d'entraînement.

### **1. Aménagement d'une salle de boxe.**

Une salle de boxe comprend un ring dont les dimensions ne sont pas inférieures à 5 mètres sur 5 mètres, un ou plusieurs punching-ball, un punching-bag (sac à frapper), plusieurs médecines-ball de poids divers (2, 3, 4 kilogr.) des exercisers, massues, haltères légers, des cordes à sauter, des gants d'entraînement de huit onces et d'autres de 5 et 6 onces, pour la préparation au combat. La salle de boxe doit être très aérée, claire et saine; elle doit comporter une installation hydrothérapique.

Le plus souvent possible, l'entraînement sera pratiqué en plein air.

## B. LA BOXE FRANÇAISE.

### a. Conditions générales.

La boxe française est un exercice très complet qui répartit le travail musculaire dans toutes les parties du corps. Elle perfectionne au plus haut degré la fonction de coordination, par les mouvements simultanés des bras et des jambes qu'elle provoque, et la fonction d'équilibre, par les appuis unilatéraux nécessaires à l'exécution des coups.

Elle permet d'acquérir une souplesse, une adresse et une agilité remarquables. Sa valeur utilitaire est incontestable pour la *défense personnelle* dans la rue.

La boxe française est aussi une des meilleures gymnastiques correctives.

Elle est, comme la boxe anglaise, un exercice à effets généraux, qui retentit rapidement sur les organes centraux (cœur, poumons). Il importe de s'y préparer par une éducation physique très complète et par la pratique des sports et d'exercices éducatifs spéciaux.

### b. Mouvements éducatifs de jambes.

(Pour les mouvements éducatifs des bras et du tronc, voir boxe anglaise.)

1. *Mains aux hanches* : *Élévation avant de la cuisse, extension et flexion de la jambe.*

Élever la cuisse en avant au moins à la position horizontale, la jambe fléchie, le pied allongé (fig. 127 a); étendre la jambe en exécutant une légère extension du tronc (fig. 127 b), puis revenir à la position de départ par les moyens inverses.



Fig. 127 a.



Fig. 127 b.

**2.** Mains aux hanches : Élévation latérale de la cuisse, jambe fléchie, pied en extension (fig. 128).



Fig. 128.

Élever la cuisse latéralement le plus haut possible, la jambe fléchie, le pied en extension; revenir à la position de départ.

**3.** Mains aux hanches : Élévation avant, puis rotation de la cuisse, pied fléchi et tourné en dehors (fig. 129 a et b).

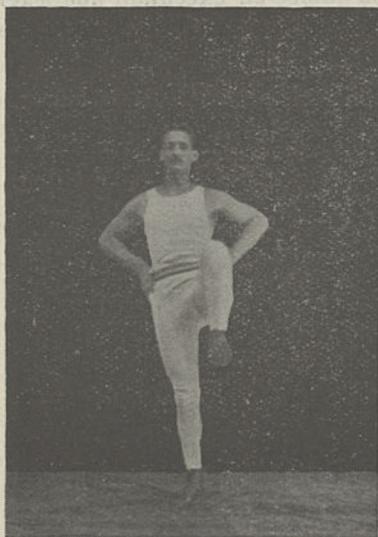


Fig. 129 a.



Fig. 129 b.

Élever la cuisse en avant le plus haut possible, la jambe et le pied fléchis; exécuter une rotation de la cuisse vers l'intérieur, la plante du pied se tournant vers l'extérieur; revenir à la position de départ par les moyens inverses.

**4.** Mains aux hanches : Élévation latérale de la jambe tendue, pied en extension (fig. 130).

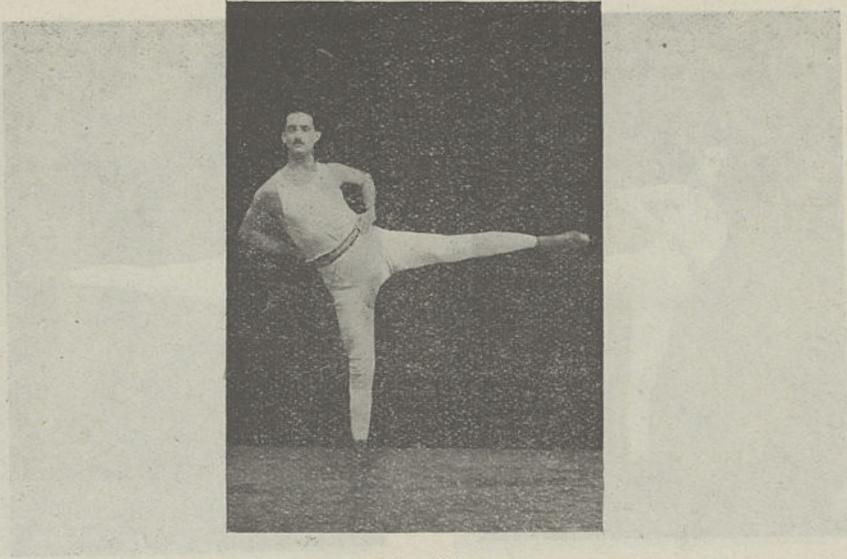


Fig. 130.

Élever latéralement la jambe tendue, le plus haut possible, pied en extension; revenir à la position de départ.

**5.** Mains aux hanches : Élévation latérale de la jambe tendue, pied en flexion (fig. 131).



Fig. 131.

Élever latéralement la jambe tendue, le plus haut possible, pied en flexion, revenir à la position de départ.

6. *Mains aux hanches.* — *Élévation latérale de la cuisse, pied en extension, extension et flexion de la jambe.*

Élever la cuisse latéralement, la jambe fléchie, le pied en extension (fig.



Fig. 132 a.



Fig. 132 b.

132 a); exécuter une extension (fig. 132 b), puis une flexion de la jambe, la cuisse restant dans la position latérale; revenir à la position de départ par les moyens inversés.

7. *Mains aux hanches.* — *Élévation avant, puis rotation de la cuisse, pied fléchi et tourné en dehors, extension et flexion latérale de la jambe.*

Élever la cuisse en avant, le plus haut possible, la jambe et le pied fléchis (fig. 133 a); exécuter une rotation de la cuisse vers l'intérieur, la plante du



Fig. 133 a.

pied tournée vers l'extérieur (fig. 133 *b*); étendre la jambe latéralement, le pied restant fléchi (fig. 133 *c*); revenir à la position de départ par les moyens inverses.



Fig. 133 *b*.



Fig. 133 *c*.

NOTA. — Ces mouvements peuvent aussi s'exécuter en partant de la position de la garde en ce qui concerne les membres inférieurs. Il y a lieu de noter que, dans ce cas, quelques-uns de ces mouvements se font en pivotant sur la jambe d'appui.

### *c. La garde et les déplacements.*

**S. A gauche, en garde.** — Se fendre en arrière de la jambe droite, plus ou moins largement suivant la taille, en exécutant un demi-à-droite sur le talon gauche, la pointe du pied gauche, dans la direction de l'adversaire.

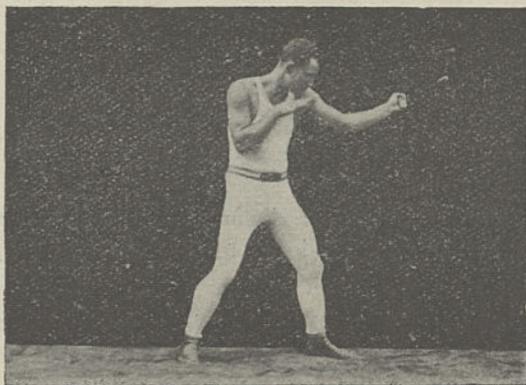


Fig. 134 *a*.

la pointe du pied droit tournée vers la droite, les jambes légèrement fléchies, le corps effacé et d'aplomb sur les jambes. Élever le bras gauche légèrement fléchi, poing fermé à hauteur de la figure; fléchir en même temps le bras



Fig. 134 b.

droit, coude au corps, main ouverte à la hauteur du menton, paume de la main tournée face en avant [fig. 134 a et b] (1).

**9. Changement de garde :** *En avant (en arrière), changer de garde.* — Porter, sans se redresser, le pied arrière (avant) en avant de l'autre (en arrière) qui pivote légèrement; changer la garde des poings, au moment où le pied déplacé se pose à terre, le poing arrière passant devant le poing avant.

**10. Déplacements.** — Voir boxe anglaise.

#### d. Coups simples et parades.

**11. Coup de poing.** — Voir boxe anglaise.

**12. Coup de pied bas.** — Porter vivement la jambe arrière le plus loin possible en avant, le pied en extension et tourné en dehors, la jambe tendue,

---

(1) La garde est prise à droite d'après les mêmes principes au commandement : « A droite, garde ».

la jambe d'appui fléchie; porter en même temps le tronc en arrière, les épaules et les hanches face en avant, les bras s'ouvrant légèrement (fig. 135 a et b).



Fig. 135 a.

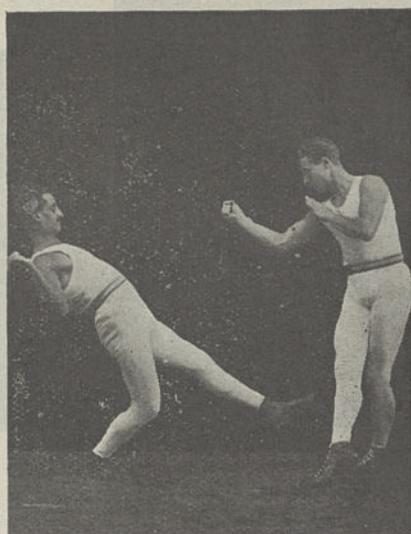


Fig. 135 b.

**13. Coup de pied bas en marchant.** — Faire un pas en avant et porter le coup de pied bas; revenir en garde en exécutant un pas en arrière, la jambe gauche reprenant sa distance normale.

**14. Coup de pied bas en sautant.** — Exécuter très vite un petit saut en avant; au moment où le pied gauche se reçoit au sol, donner le coup de pied bas; revenir en garde par les moyens inverses en se repoussant de la jambe avant.

**15. Esquives du coup de pied bas :**

1° Fléchir la jambe avant en élevant le genou, le corps restant droit, les bras conservant la position de la garde (fig. 135 a, opposant);

2° Porter le pied avant vers la droite (gauche), le corps droit, les bras conservant la position de la garde (fig. 135 b, opposant).

**16. Coup « d'arrêt » chassé de la jambe avant (bas).** — Élever la jambe avant fléchie en faisant face à droite (gauche), le genou aussi rapproché que possible du corps, le pied fléchi, la jambe d'appui tendue; changer en même



Fig. 136 a.

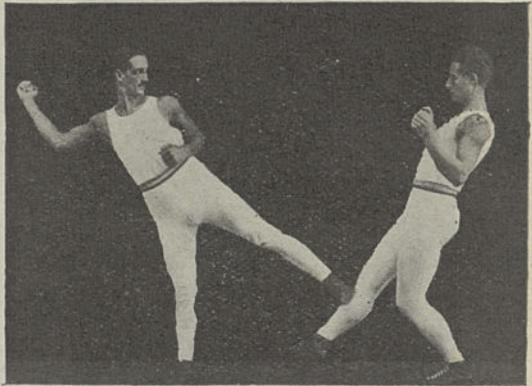


Fig. 136 b.

par une extension de la cuisse et de la jambe, la jambe d'appui restant tendue (fig. 136 b).

**17.** Coup d' « arrêt » chassé de la jambe avant (au corps). — Ce coup

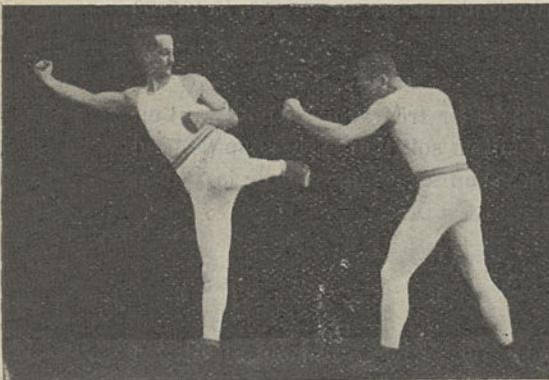


Fig. 137 a.

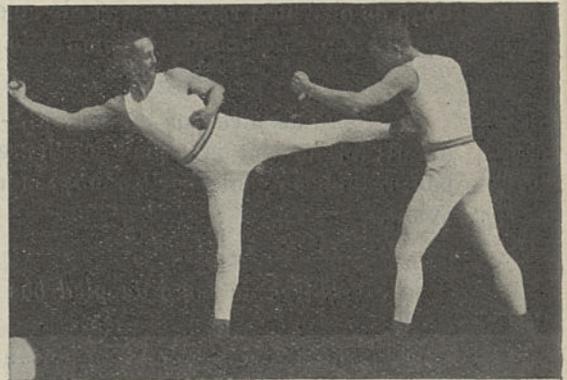


Fig. 137 b.

est porté comme le coup d'arrêt chassé bas, mais en frappant au corps (137 a et b).

**18.** Coup d'arrêt de la pointe du pied avant. — Élever latéralement la cuisse avant en faisant face à droite (gauche), la jambe fléchie, le pied en

extension à hauteur de la cuisse; changer en même temps la garde des bras (fig. 138 a); exécuter une extension de la jambe en frappant à hauteur de

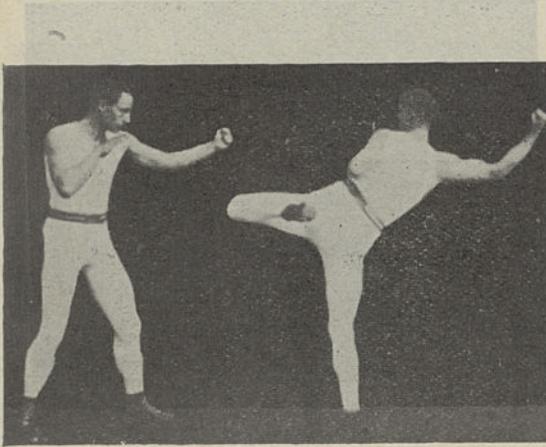


Fig. 138 a.

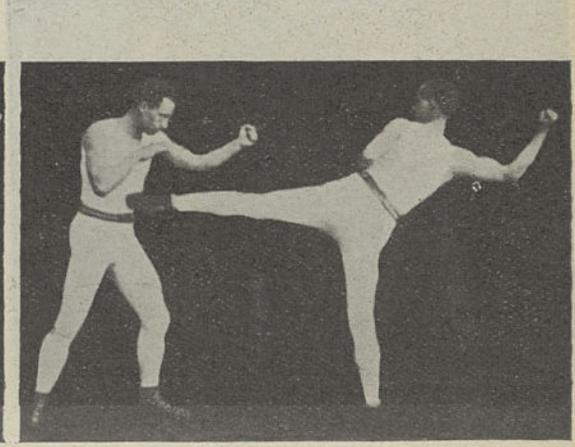


Fig. 138 b.

l'estomac de l'adversaire (fig. 138 b); revenir en garde par les moyens inverses.

**19.** Coup d' « arrêt » chassé de la jambe arrière (bas). — Étant en garde à gauche, faire face à gauche, en élevant le genou droit, la jambe et le pied fléchis (fig. 139 a); frapper la jambe de l'adversaire, en faisant une exten-

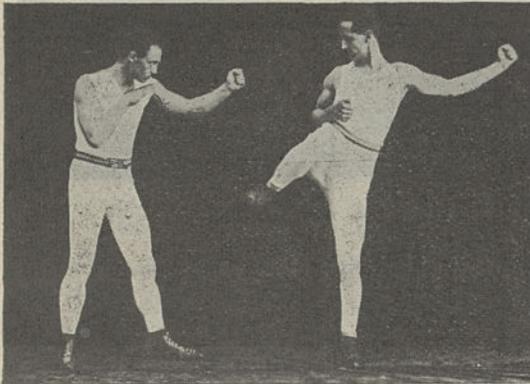


Fig. 139 a.

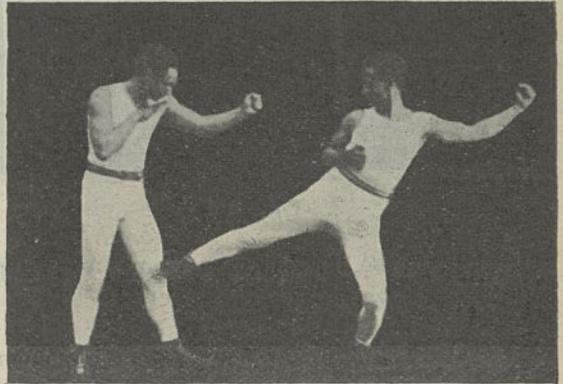


Fig. 139 b.

sion de la cuisse et de la jambe, la jambe d'appui se fléchissant légèrement (fig. 139 b).

**20.** Coup d' « arrêt » chassé de la jambe arrière (au corps). — Ce coup est

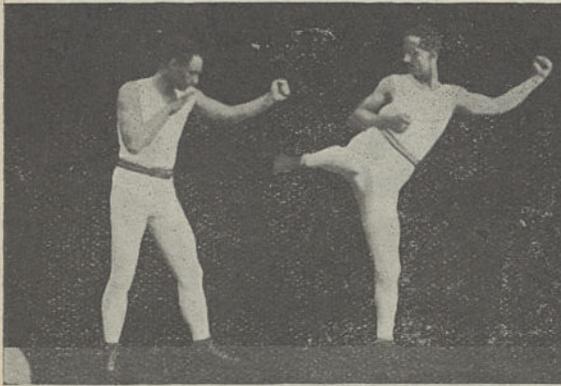


Fig. 140 a.

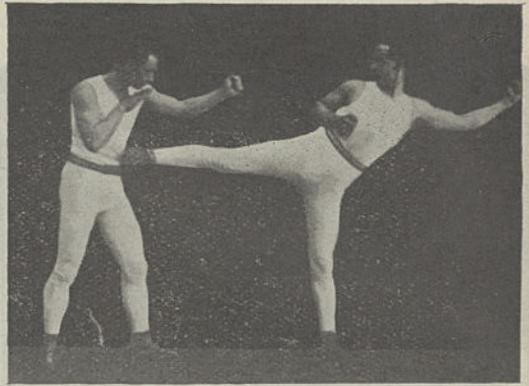


Fig. 140 b.

porté comme le coup d'arrêt de la jambe arrière (bas), mais la jambe d'appui reste tendue (fig. 140 a et b).

**21.** Coup de pied de flanc. — Élever le genou droit dans la direction de l'adversaire, faire face à gauche en élevant, par une rotation de la cuisse, la jambe fléchie, le pied en extension (fig. 141 a); frapper par une extension de

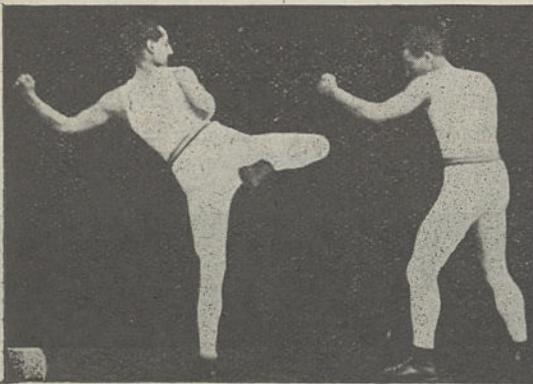


Fig. 141 a.

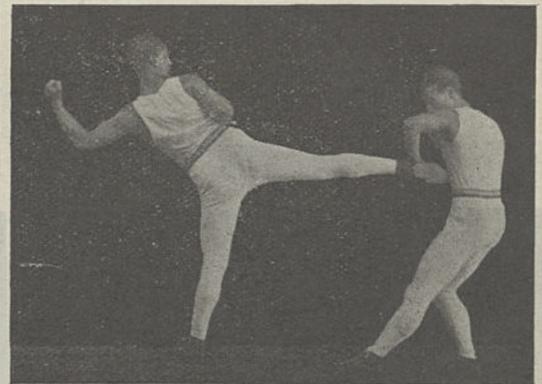


Fig. 141 b.

la jambe, le coup étant donné avec la pointe du pied (fig. 141 b); revenir en garde par les moyens inverses.

**22.** Coup de pied de flanc en avançant. — Avancer la jambe avant et porter le coup de pied de flanc.

**23.** Coup de pied de flanc en sursautant. — Prendre la position d'attaque du coup de pied de flanc et porter le coup en sursautant sur la jambe d'appui.

**24.** Parade du coup de pied de flanc. — Parer avec la main avant, la paume tournée en dehors, le coude levé (voir fig. 141 b, opposant).

**25. Coup de pied de poitrine.** — Ce coup est porté comme le coup de pied de flanc, mais en frappant à la poitrine [fig. 142 a et b]. (1).

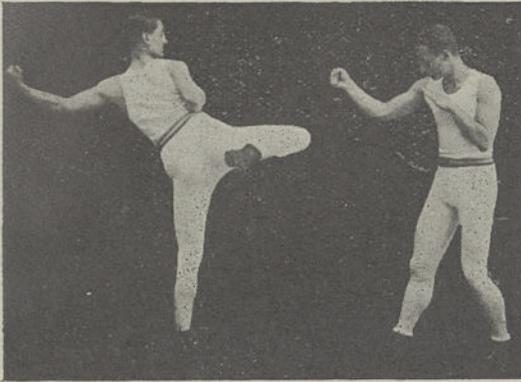


Fig. 142 a.

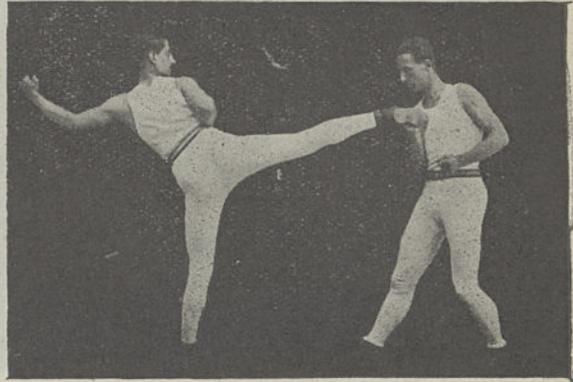


Fig. 142 b.

**26. Parade du coup de pied de poitrine.** — Parer avec la main avant tournée vers l'intérieur, le coude en bas (fig. 142 b, opposant).

**27. Coup de pied de figure.** — Ce coup est porté comme le coup de pied de



Fig. 143 a.

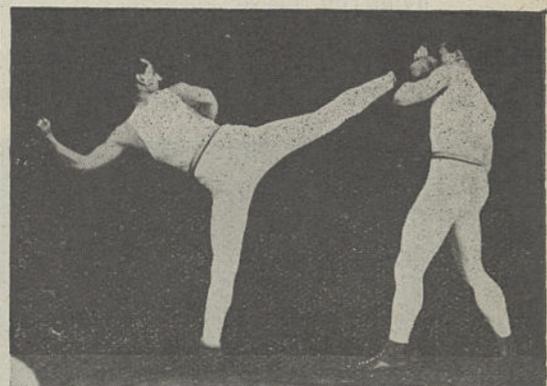


Fig. 143 b.

flanc, mais en frappant à la figure et en inclinant davantage le tronc latéralement (fig. 143 a et b).

**28. Parade du coup de pied de figure.** — Parer avec le dessus de la main et du bras, en faisant une opposition vers l'extérieur, le coude en bas (fig. 143 b, opposant).

---

(1) Ce coup se donne sur un adversaire en fausse garde.

**29.** *Chassé de la jambe avant en sursautant (bas).* — Élever la jambe avant, le genou aussi rapproché que possible du corps, la jambe et le pied flé-

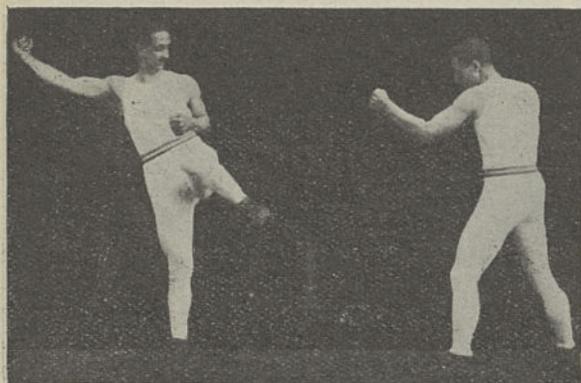


Fig. 144 a.

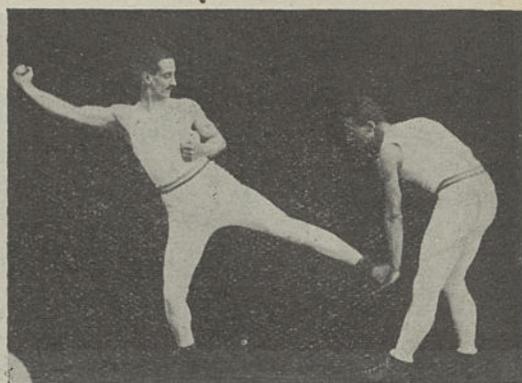


Fig. 144 b.

chis ; changer en même temps la garde des bras (fig. 144 a) : porter le coup en sursautant et en fléchissant la jambe d'appui (fig. 144 b) ; revenir en garde à sa distance, en se repoussant sur la jambe d'appui.

**30.** *Parade du chassé de la jambe avant en sursautant (bas).* — Rame-ner la jambe avant près de la jambe arrière en la protégeant avec la main avant (fig. 144 b).

**31.** *Chassé de la jambe avant en sursautant (au corps).* — Ce coup est porté comme le chassé en sautant (bas), mais la jambe d'appui reste tendue

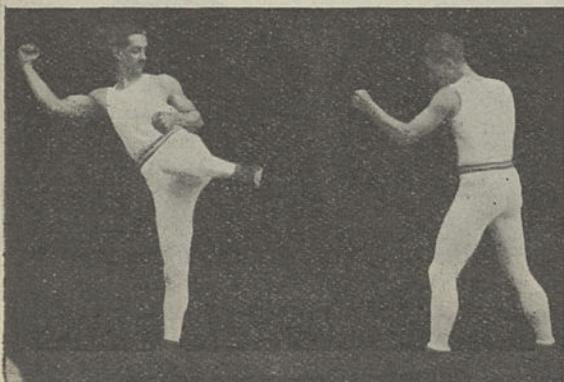


Fig. 145 a.



Fig. 145 b.

(fig. 145 a et b) ; pour revenir en garde, mêmes procédés que pour le chassé en sautant (bas).

**32.** *Parade du chassé de la jambe avant en sursautant (au corps).* — Parer le coup avec les deux mains placées l'une au dessus de l'autre et détachées du corps, le dos des mains tourné vers l'adversaire ; exécuter en même temps un léger retrait du corps (fig. 145 b, opposant).

**33.** *Chassé de la jambe arrière en avançant (bas).* — Faire, de la jambe gauche, un pas en avant; élever le genou droit le plus haut possible en faisant face à gauche, la jambe et le pied fléchis (fig. 146 a); frapper la jambe de

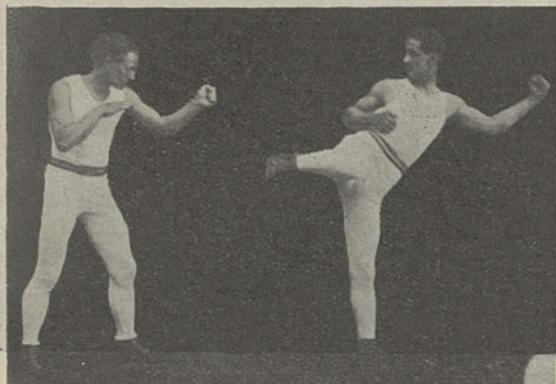


Fig. 146 a.

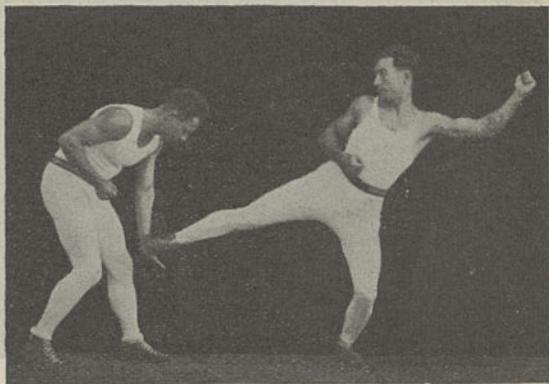


Fig. 146 b.

l'adversaire en faisant une extension de la cuisse et de la jambe droite et en fléchissant sur la jambe d'appui (fig. 145 b); revenir en garde à sa distance par les moyens inverses.

**34.** *Parade du chassé de la jambe arrière en avançant (bas).* — Cette parade est exécutée comme celle du chassé (bas).

**35.** *Chassé de la jambe arrière en avançant (au corps).* — Ce coup est

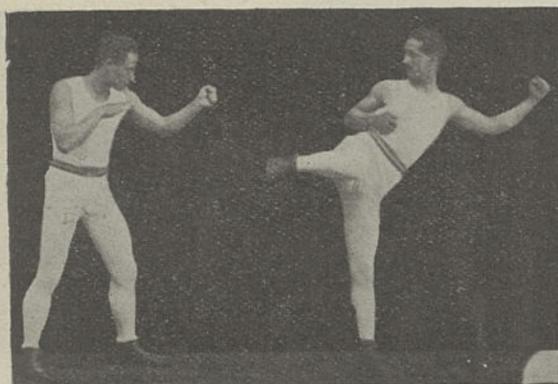


Fig. 147 a.

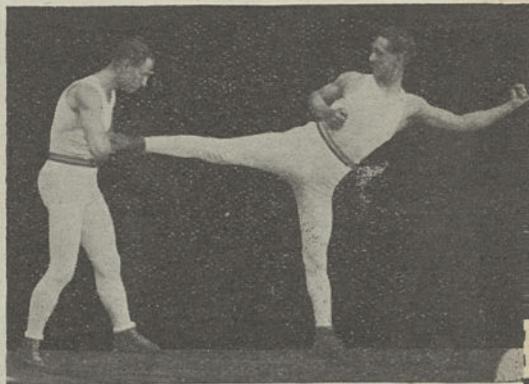


Fig. 147 b.

porté comme le chassé de la jambe arrière en avançant (bas), mais la jambe d'appui reste tendue (fig. 147 a et b).

**36.** *Parade du chassé de la jambe arrière en avançant (au corps).* — Cette parade est exécutée comme celle du chassé en sursautant, au corps.

**37.** *Chassé de la jambe arrière en sursautant (bas).* — Prendre la position d'attaque du coup de pied chassé; porter le coup en sursautant et en fléchis-

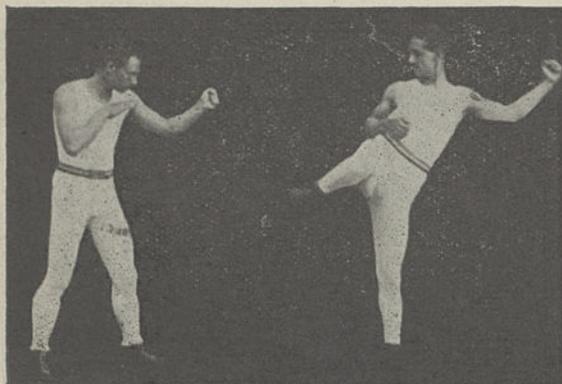


Fig. 148 a.

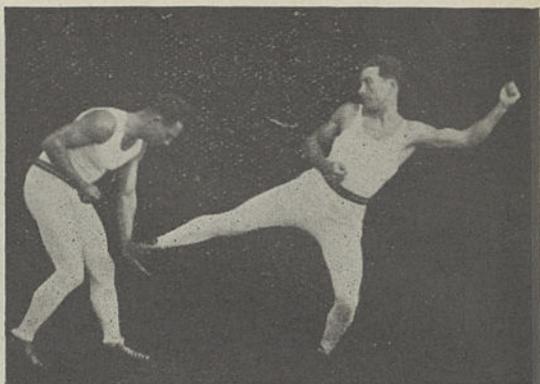


Fig. 148 b.

sant la jambe d'appui (fig. 148 a et b); pour revenir en garde : prendre la garde à droite, le pied droit se mettant à la place du pied gauche, puis changer de garde en arrière en reprenant la position de départ.

**38.** *Parade du chassé de la jambe arrière en sursautant (bas).* — Cette parade est exécutée comme celle du chassé bas de la jambe arrière.

**39.** *Chassé de la jambe arrière en sursautant (au corps).* — Ce coup est porté comme le chassé de la jambe arrière en sursautant (bas), mais la jambe

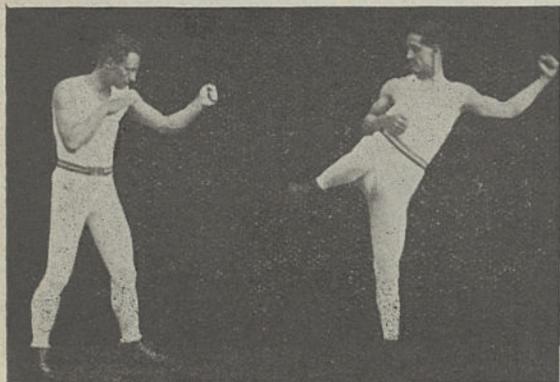


Fig. 149 a.

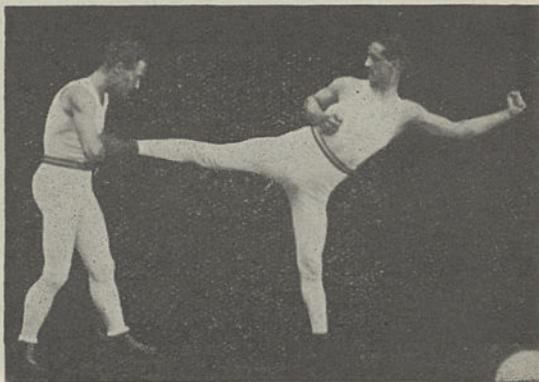


Fig. 149 b.

reste tendue (fig. 149 a et b); revenir en garde comme il est dit pour le chassé de la jambe arrière en sursautant.

**40.** *Parade du chassé de la jambe arrière en sursautant (au corps).* — Cette parade est exécutée comme celle du chassé de la jambe arrière au corps.

**41. Chassé-croisé (bas).** — Faire passer le pied droit le plus près possible derrière le pied gauche (fig. 150 a); élever le genou gauche aussi près que

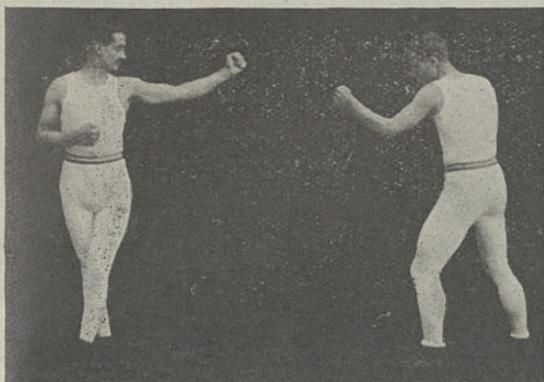


Fig. 150 a.

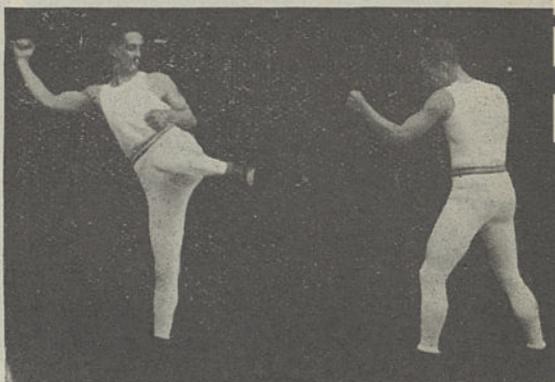


Fig. 150 b.

possible du corps, la jambe et le pied fléchis; changer en même temps la garde des bras (fig. 150 b); frapper la jambe de l'adversaire en faisant une extension de la cuisse et de la jambe d'appui (fig. 150 c); revenir en garde,



Fig. 150 c.

en passant la jambe gauche devant la jambe droite, qui se porte ensuite à sa distance (1).

**42. Parade du chassé-croisé (bas).** — Cette parade s'exécute comme celle du chassé (bas).

---

(1) Normalement, le coup s'exécute en sursautant.

**43.** *Chassé-croisé (au corps).* — Ce coup est porté comme le chassé-croisé (bas), mais la jambe d'appui reste tendue (fig. 151 a, b et c).

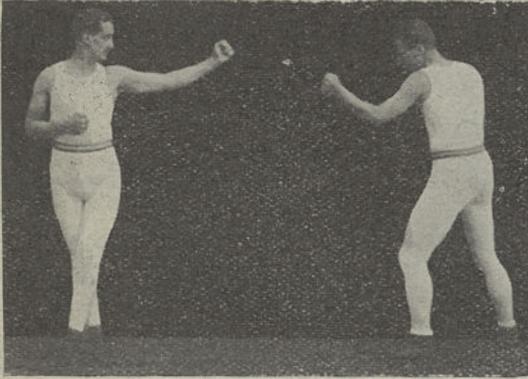


Fig. 151 a.

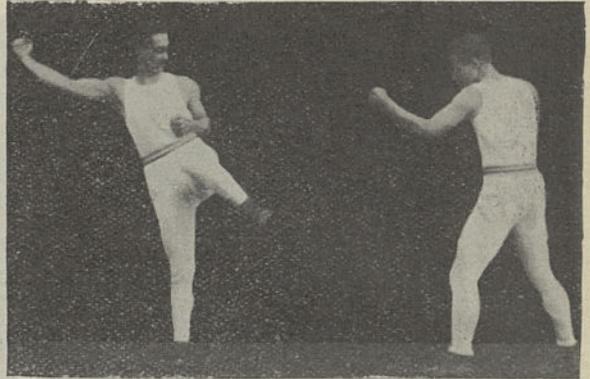


Fig. 151 b.

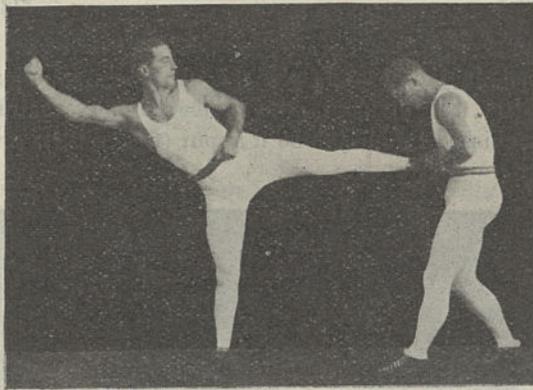


Fig. 151 c.

La garde est reprise par les procédés indiqués pour le chassé-croisé (bas).

**44.** *Coup de pied de revers de la jambe avant.* — Changer la garde des bras en élevant la cuisse et la jambe fléchies dans une direction oblique, le pied souple (fig. 152 a); frapper la figure de l'adversaire en élevant la cuisse



Fig. 152 a.

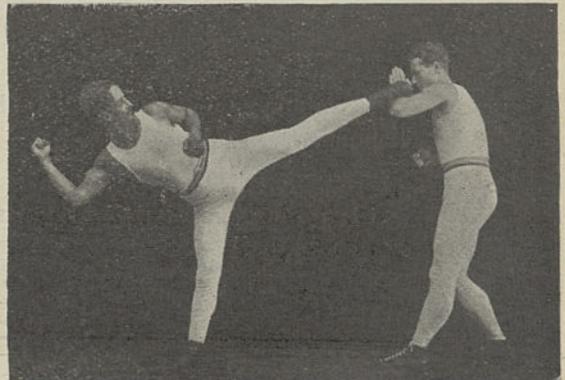


Fig. 152 b.

qui décrit un mouvement circulaire de gauche à droite, la jambe s'étendant dans le prolongement de la cuisse, afin de frapper l'adversaire avec la plante du pied pendant que le tronc s'incline latéralement (fig. 152 b); fléchir ensuite la jambe sur la cuisse, pour revenir à la position du coup de pied de flanc; reprendre la garde en reposant le pied en avant.

**45. Parade du coup de pied revers de la jambe.** — Placer l'une ou l'autre main sur le côté de la figure (fig. 152 b, opposant).

**46. Coup de pied de revers de la jambe arrière.** — Faire face à gauche en élevant la cuisse et la jambe droites fléchies, dans une direction oblique, le

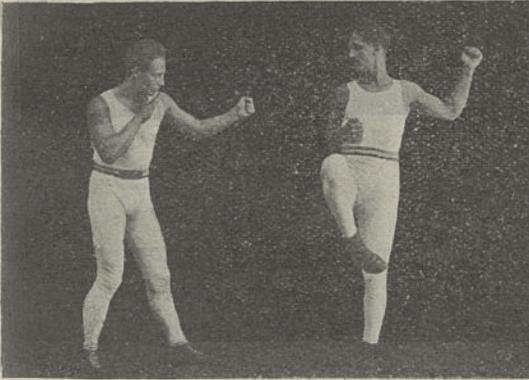


Fig. 153 a.



Fig. 153 b.

pied souple (fig. 153 a); frapper comme il est dit pour le revers de la jambe avant (fig. 153 b); revenir en garde par les moyens inverses.

**47. Parade du coup de pied de revers de la jambe arrière.** — Cette parade est exécutée comme celle du revers de la jambe avant (153 b, opposant).

**48. Coup de pied de revers en tournant.** — Faire  $3/4$  de tour vers la droite, en pivotant sur la pointe des pieds, le poids du corps venant reposer sur la jambe gauche (fig. 154 a); élever la cuisse droite, la jambe et le pied fléchis

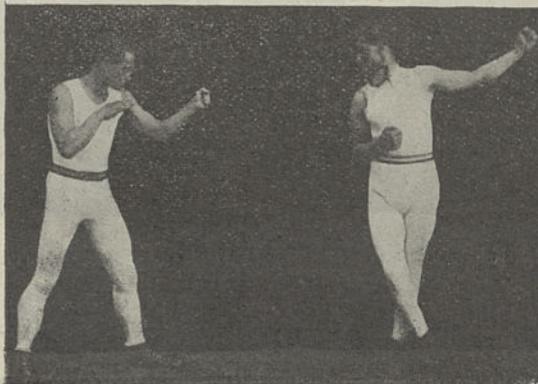


Fig. 154 a.

dans une direction oblique, le pied souple (fig. 154 *b*); frapper la figure de l'adversaire comme il est dit pour le revers de la jambe avant (fig. 154 *c*); reve-

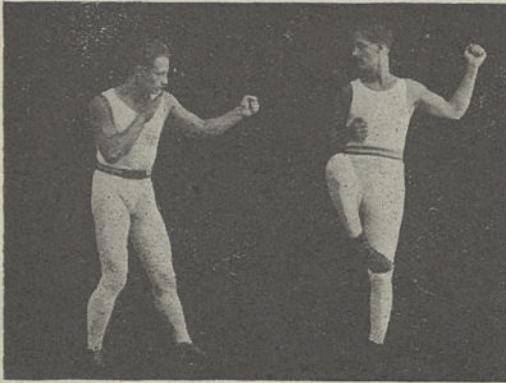


Fig. 154 *b*.

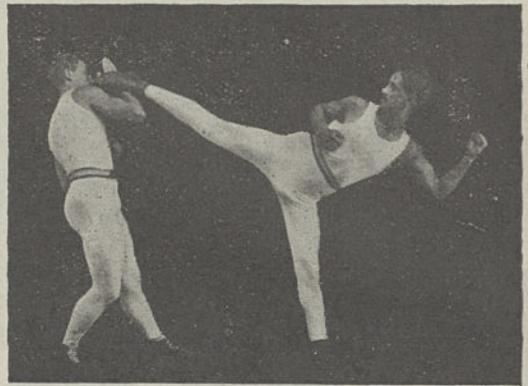


Fig. 154 *c*.

nir à la première position du coup de pied de flanc en achevant le tour et reprendre la garde en reposant le talon en arrière.

**49.** *Parade du coup de pied de revers en tournant.* — Placer l'une ou l'autre main sur le côté de la figure (fig. 154 *c*, opposant).

**50.** *Coup de pied chassé en tournant (bas et au corps).* — Pivoter comme

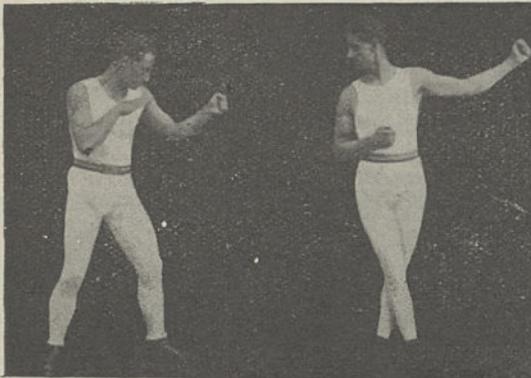


Fig. 155 *a*.

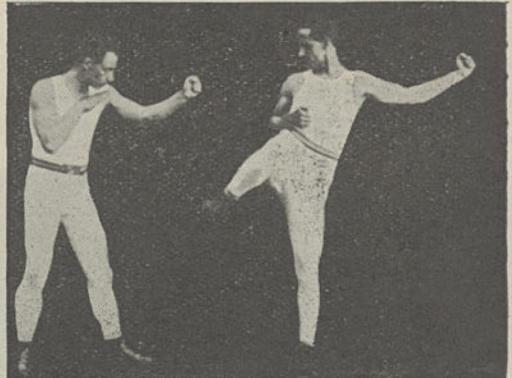


Fig. 155 *b*.

il est dit pour le revers en tournant (fig. 155 *a*); élever la cuisse droite, la jambe et le pied fléchis (fig. 155 *b* et 156 *b*); frapper comme pour le coup

d' « arrêt chassé » direct (bas et au corps) (fig. 155 c et 156 c); revenir en garde en fléchissant la cuisse et la jambe droites et en faisant face à droite.



Fig. 155 c.

**51.** Parade du coup de pied chassé en tournant (bas et au corps). — Ces parades s'exécutent comme celles des « chassés directs » (bas et au corps) (fig. 155 c et 156 c, opposant).

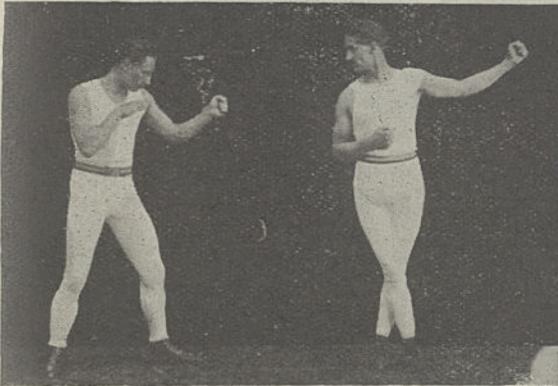


Fig. 156 a.

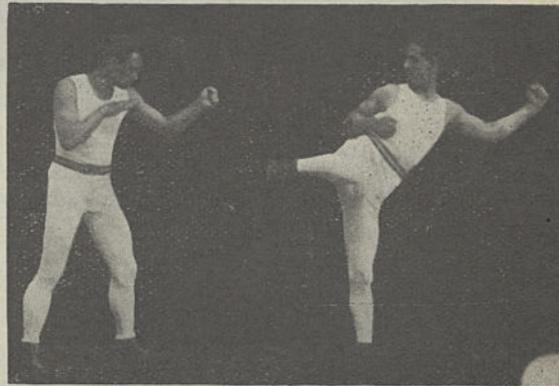


Fig. 156 b.

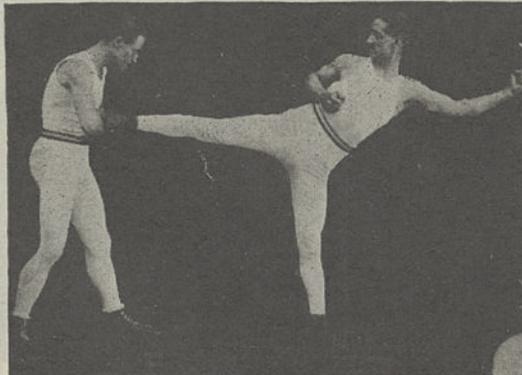


Fig. 156 c.

e. Série de deux coups de pied et de deux coups : pied et poing.

**52.** Série de deux coups de pied (exemple): coup de pied bas, coup de pied de flanc. — Porter le coup de pied bas, puis faire face à droite en prenant la première position du coup de pied de flanc et porter le coup (fig. 157 a et b).]

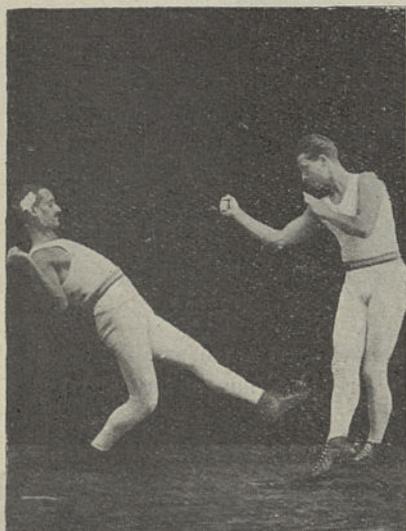


Fig. 157 a.

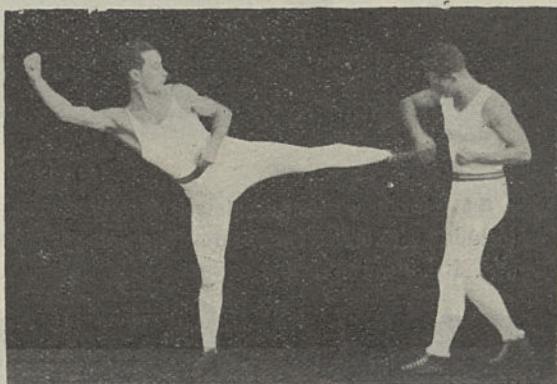


Fig. 157 b.

**53.** Série de deux coups, pied et poing (exemple): coup de pied bas, direct du gauche. — Porter le coup de pied bas, revenir en garde et porter le direct du gauche (fig. 158 a et b).



Fig. 158 a.

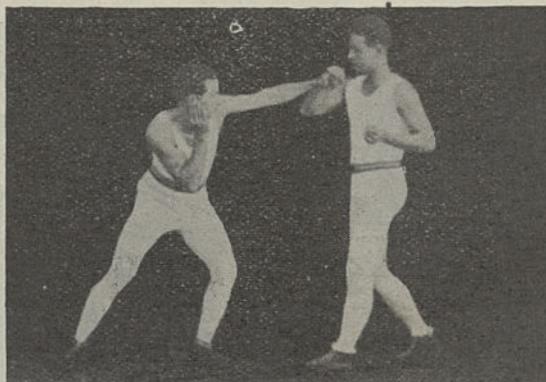


Fig. 158 b.

*f. Feintes.*

Les feintes ont pour but de tromper un adversaire par une manœuvre qui l'oblige à exécuter une parade ou un coup d'arrêt; elles permettent de lui porter un coup sur un point découvert.

*g Attaques. — Parades et ripostes (exemple).*

**54.** *Sur coup de pied de figure, parer et riposter par un coup de pied bas* (fig. 159).

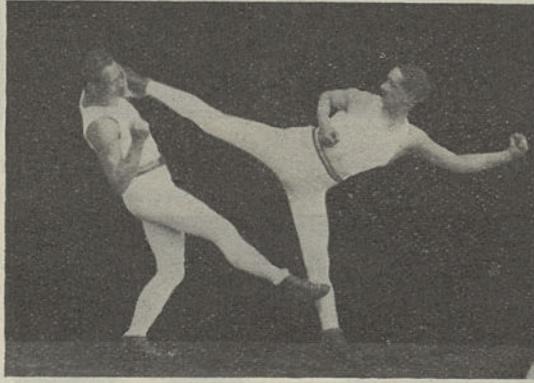


Fig. 159.

*h. Prises de jambes, enfourchement (exemples).*

**55.** *Prise de jambe sur coup de pied de flanc. — Parer le coup de pied de flanc avec la main avant, la paume tournée en dehors, le coude levé; passer*

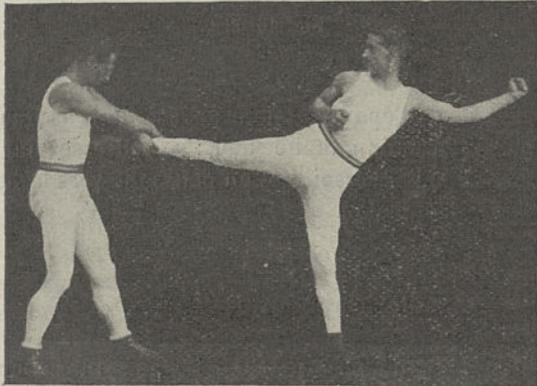


Fig. 160.

la main arrière par dessus la jambe de l'adversaire, saisir cette jambe et la lever tendue le plus haut possible (fig. 160).

**56.** *Enfourchement sur coup de pied de figure.* — Étant en garde à gauche, parer le coup de pied de figure avec la main droite en inclinant le tronc légèrement vers la droite et en avant, de façon que la jambe de l'adversaire se

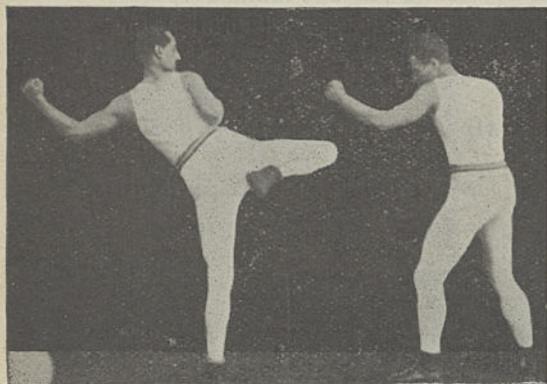


Fig. 161 a.

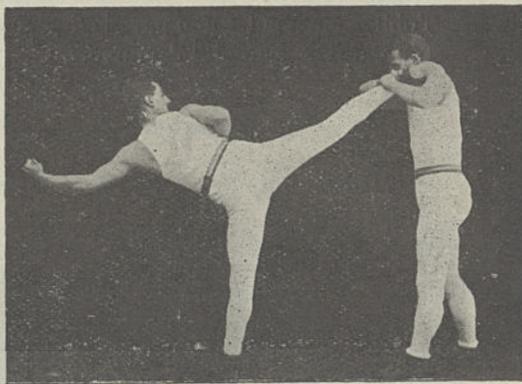


Fig. 161 b.

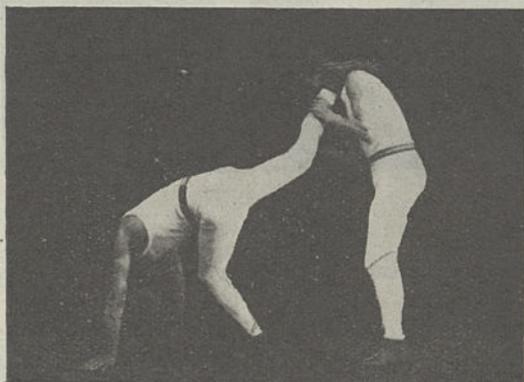


Fig. 161 c.

trouve placée au-dessus de l'épaule gauche; passer le bras gauche au-dessus de la jambe levée, que la main gauche saisit; se redresser sur les deux jambes, en se rapprochant de l'adversaire et en poussant vers le haut de façon à le déséquilibrer (fig. 161 a, b et c).

#### *i.* Coups utilitaires.

**57.** *Les coups utilitaires* de la boxe française sont : les coups de pied bas, les coups d'arrêt de la jambe avant (bas et au corps); les coups d'arrêt de la jambe arrière (bas et au corps), les chassés en sursautant de la jambe avant (bas et au corps), les chassés de la jambe arrière (bas et au corps), le chassé-croisé, enfin le coup de pied de pointe de la jambe arrière, *non permis en assaut*, et décrit ci-dessous.

**58. Coup de pied de pointe de la jambe arrière.** — Porter le genou arrière en avant, la jambe fléchie, le pied en extension (fig. 162 a); étendre la jambe

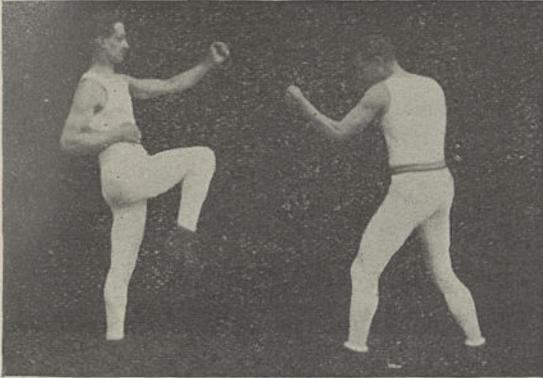


Fig. 162 a.

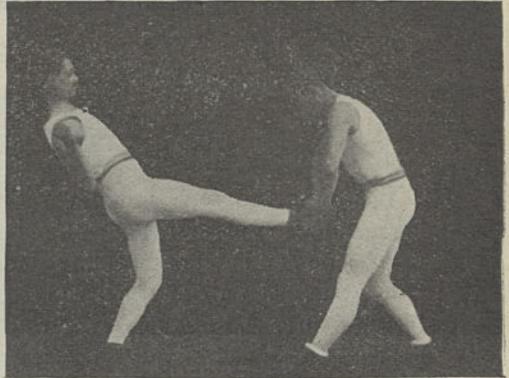


Fig. 162 b.

en faisant une extension du tronc et en ouvrant légèrement la garde des bras (fig. 162 b); revenir en garde par les moyens inverses.

**59. Parade du coup de pied de pointe.**

1<sup>o</sup> Faire un retrait du corps en arrière, en plaçant les deux mains croisées devant la partie du corps menacée, les paumes des mains tournées vers le sol (fig. 162 b, opposant);

2<sup>o</sup> Exécuter la même parade en rompant.

**j. Entraînement.**

La boxe française se pratique en toutes saisons. L'entraînement comporte la pratique journalière d'une leçon d'éducation physique appropriée. La souplesse des articulations des membres inférieurs est améliorée par des élévations latérales forcées (mouvements passifs avec aide), des mouvements actifs correspondant aux masses musculaires intéressées (muscles abducteurs, extenseurs, fléchisseurs des membres inférieurs); enfin des mouvements avec résistance des membres inférieurs; toutefois ceux-ci seront pratiqués avec prudence afin qu'ils ne nuisent pas à la souplesse et à la vigueur particulièrement nécessaires en boxe française.

Cet entraînement comporte également l'étude détaillée de tous les coups et leur répétition fréquente, enfin des assauts de durée variable avec partenaires de poids et de taille différents.

L'aménagement d'une *salle d'entraînement* de boxe française nécessite le même matériel que celui indiqué pour la salle de boxe anglaise.

## C. LUTTE GRÉCO-ROMAINE (1).

### a. Considérations générales.

La lutte gréco-romaine (2); exercice complet de premier ordre, n'utilise que les membres supérieurs pour obtenir le « tombé »; les prises ne peuvent être portées que de la tête à la ceinture.

C'est un sport à effets généraux qui développe les qualités physiques de force, d'adresse, de souplesse, d'endurance et de précision, ainsi que les qualités morales de décision, d'énergie tenace et de jugement prompt.

Afin d'éviter les accidents cardiaques et musculaires, et en raison des efforts violents que ce sport exige, il est nécessaire de ne le pratiquer qu'après avoir obtenu un développement rationnel par la pratique de l'éducation physique et des autres sports. Les principales contre-indications sont les hernies ou pointes de hernies, l'éréthisme et les lésions cardiaques.

### b. Exercices éducatifs.

#### 1. Dégagement de poignet par extension du bras, sous forme de lutte.

Les élèves étant en garde, l'un d'eux saisit le poignet droit de son adversaire avec sa main droite; celui-ci saisit à son tour le poignet droit de son adversaire avec sa main gauche, et dégage son poignet droit *en étendant vers le bas* le bras engagé (fig. 163).

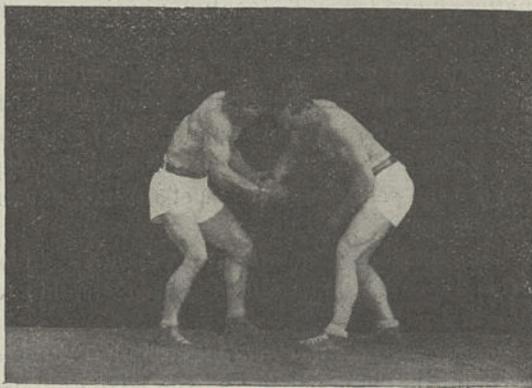


Fig. 163.

(1) La lutte gréco-romaine est régie par la Fédération française de lutte, 3, rue Rossini, à Paris.

(2) Le qualificatif « gréco-romaine », quoique impropre, est devenu courant; ni les Grecs, ni les Romains n'ont pratiqué ce genre de lutte.

Il existe d'autres genres de luttes qui ne sont pas étudiés dans ce règlement.

L'exercice se continue ainsi sans marquer de temps d'arrêt.

**2. Dégagement de poignet par flexion de l'avant-bras.**

Même exercice que le précédent, mais le dégagement s'opère par une flexion de l'avant-bras sur le bras au lieu d'une extension (fig. 164) [1].

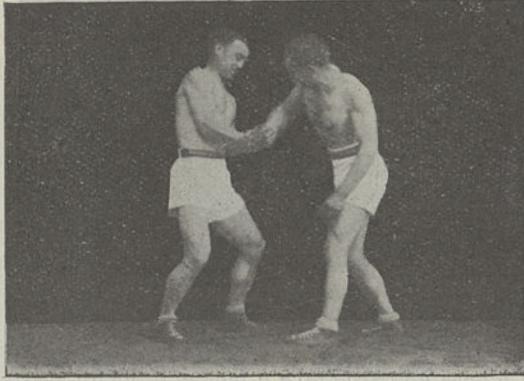


Fig. 164.

**3. Lutte de traction avec prise de tête.**

Les deux élèves, face à face, se saisissent mutuellement la nuque avec la main droite (gauche), la main gauche (droite), prenant appui sur le bras droit (gauche) (fig. 165). Dans cette position, ils s'attirent et résistent.



Fig. 165.

**4. Lutte de traction et de répulsion, tête contre épaule.**

Les deux élèves face à face, corps très incliné en avant, placent mutuellement leur tête contre l'épaule droite (gauche) de l'adversaire et se saisissent

---

(1) Les exercices 1 et 2 peuvent se combiner sous forme de véritable lutte, en limitant les prises aux poignets et aux avant-bras.

par les bras (fig. 166). Dans cette position, ils s'attirent, se repoussent ou déplacent latéralement leur adversaire qui résiste.



Fig. 166.

**5. Lutte au carré.**

Les élèves sont placés en garde face à face et dans un carré de 3 à 5 mètres de côté. Chacun cherche à saisir son adversaire par une prise quelconque et à le mettre hors du carré (fig. 167, a et b).



Fig. 167 a.

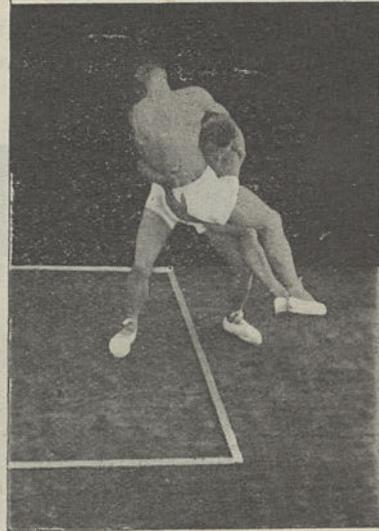


Fig. 167 b.

Cet exercice peut s'exécuter en ne l'admettant comme valable que si l'adversaire est soulevé et emporté hors du carré sans que ses pieds touchent le sol (fig. 167 b).

**6. Résistance à la flexion et à l'extension de la tête (à terre).** [Exercice d'opposition.]

*Position de départ.* — Attitude du lutteur à terre; se placer à gauche de l'exécutant, genou droit à terre; poser l'avant-bras gauche sur sa tête, l'avant

bras droit passant sous son aisselle gauche, la main droite venant saisir l'avant-bras gauche le plus près possible de la main et à gauche de la tête de l'exécutant (fig. 168 a).

Exercer une pression sur sa tête; l'exécutant résiste jusqu'à ce que la flexion soit complète (fig. 168 b).

Mouvement et résistance inverses au moment de l'extension.



Fig. 168 a.



Fig. 168 b.

### c. La Garde.

7. Porter la jambe gauche en avant et à gauche, à 30 ou 40 centimètres suivant la taille; le tronc, incliné en avant, repose sur les deux jambes légèrement fléchies.



Fig. 169.

Placer les bras en demi-flexion dans la direction de l'adversaire, les coudes au corps, les mains ouvertes, la main gauche en avant (fig. 169; sujet de gauche). La garde peut être prise à droite par les moyens inverses.

#### *d. Le Pont.*

8. Le pont est une parade très efficace qu'il faut pratiquer à chaque séance. Se mettre en extension complète, les reins cambrés, le poids du corps ne



Fig. 170.

reposant que sur la tête (front) et sur les pieds (fig. 170). Après avoir « ponté » se retourner rapidement soit à droite, soit à gauche.

Cette position peut être prise en plaçant la tête et les mains sur le sol, puis en basculant en avant pour se recevoir sur les pieds.

Étant debout, s'exercer à prendre la position en partant en arrière, les mains tenues par un camarade.

Quand l'élève est familiarisé avec ces différents procédés, il s'exerce à apprendre en partant de la position debout, sans l'aide d'un camarade.

#### *e. Prises debout et parades.*

Les prises peuvent s'exécuter à droite ou à gauche.

##### 9. *Ceinture avant.*

Ceinturer l'adversaire à hauteur de la taille et se saisir le poignet droit;

soulever l'adversaire en appuyant la tête sur sa poitrine (fig. 171 a); imprimer au corps de l'adversaire un balancement à droite en mettant le genou



Fig. 171 a.



Fig. 171 b.

a terre et le placer sur la cuisse droite (fig. 171 b); porter une « clé » en passant le bras gauche sous le bras droit de l'adversaire (entre coude et épaule)



Fig. 171 c.

l'avant-bras gauche replié (fig. 171 b); « tomber » (1) l'adversaire en s'étendant perpendiculairement à son corps, tout en maintenant la prise (fig. 171 c)

---

(1) On appelle « tomber » le fait de placer ensemble les deux épaules de l'adversaire au contact du sol.

**10. Parade de la ceinture avant.**

Placer les paumes des mains sous le menton de l'adversaire et lui repousser la tête en arrière afin de lui faire lâcher prise (fig. 172).



Fig. 172.

**11. Ceinture arrière.**

Faire exécuter un demi-tour à l'adversaire par une « tirade » au bras; le ceinturer, le soulever (fig. 173 a), le balancer à gauche puis à droite; aban-



Fig. 173 a.



Fig. 173 b.

donner la prise du bras droit, glisser ce bras sous l'aisselle droite de l'adversaire, la main se plaçant sur la nuque (fig 173 b).

Se laisser tomber sur le côté gauche en conduisant l'adversaire à terre et en abandonnant progressivement la prise du bras gauche (fig. 173 c); puis se

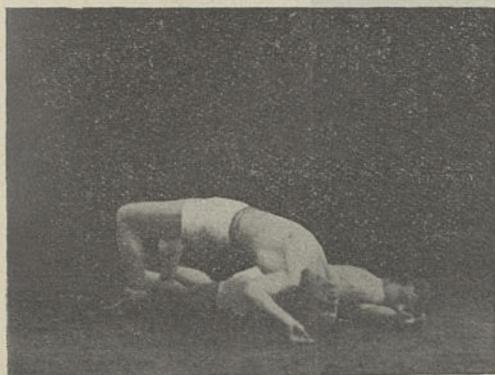


Fig. 173 c.

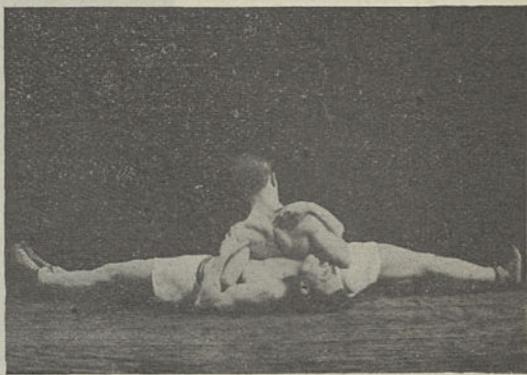


Fig. 173 d.

retourner (corps perpendiculaire), afin de maintenir avec le dos l'adversaire au sol; lui saisir en même temps le bras droit et le ceinturer du bras gauche (fig. 173 d).

### 12. Parade de la ceinture arrière.

*Premier procédé.* — Si la « ceinture » n'est pas complètement engagée :

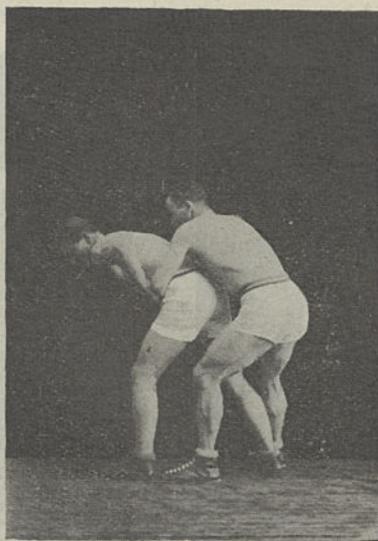


Fig. 174.

saisir les deux bras de l'adversaire, se fendre en penchant le corps en avant et en repoussant les bras de l'opposant (fig. 174).

*Deuxième procédé.* — Si la ceinture est portée : écarter les jambes, les porter de chaque côté des jambes de l'adversaire pour éviter de basculer et pen-



Fig. 175

cher le plus possible le haut du corps en avant en prenant appui sur le bras de l'adversaire (fig. 175).

**13. Ceinture à rebours.**

*Premier procédé.* — Amener l'adversaire en avant et vers le bas par une tirade à la nuque ; le ceinturer « à rebours » (fig. 176 a) ; l'enlever, le retourner



Fig. 176 a.



Fig. 176 b.

(fig. 176 b) et le « tomber » en fléchissant les jambes pour l'accompagner et en se recevant sur les genoux.

*Deuxième procédé.* — Ceinturer et enlever l'adversaire (fig. 176 a et b); s'asseoir sur le côté gauche ou placer le genou gauche à terre en faisant un demi-tour vers la gauche; plaquer l'adversaire au sol (fig. 176 c).



Fig. 176 c.

**14. Ceinture à rebours en « tourbillon ».**

Ceinturer et enlever l'adversaire (fig. 176 a et b); exécuter plusieurs tours sur soi-même et plaquer l'adversaire au sol en « fauchant » (fig. 176 c).

Au début de l'entraînement cette prise sera exécutée avec précaution.

**15. Parades de la ceinture à rebours.**

*Premier procédé.* — Avant d'être soulevé, porter une « manchette double » (fig. 177).



Fig. 177.

*Deuxième procédé.* — Faire une extension complète du corps et de la tête (fig. 178).



Fig. 178.

**16. Ceinture en souplesse.**

Ceinturer l'adversaire par derrière et l'enlever (fig. 179 a); se laisser tom-



Fig. 179 a.



Fig. 179 b.

ber en arrière avec lui en se recevant en pont; le tirer en même temps vers l'arrière (fig. 179 b).

**17. Parade de ceinture en souplesse.**

*Premier et deuxième procédé.* — Ces parades sont exécutées comme celles de la ceinture arrière (fig. 180 et 181).



Fig. 180.



Fig. 181.

*Troisième procédé.* — Se coller à l'adversaire en renversant la tête en arrière et en lui serrant les bras (fig. 182).



Fig. 182.

**18. Tour de hanche en tête.**

Saisir avec la main gauche le bras droit de l'adversaire au-dessus du coude,

en lui serrant l'avant-bras entre le bras et le corps (fig. 183 a); lui tourner le dos en faisant demi-tour par pivotement sur le pied gauche (fig. 183 b); avec



Fig. 183 a.



Fig. 183 b.

le bras droit lui entourer complètement la tête pour l'appliquer contre soi, et charger l'adversaire sur la hanche droite (fig. 183 b); mettre le genou droit à



Fig. 183 c.

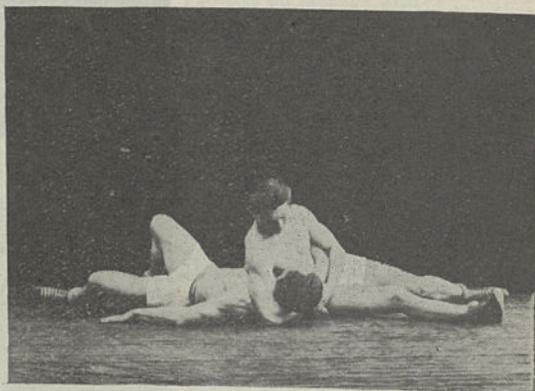


Fig. 183 d.

terre, en exécutant une rotation du tronc vers la gauche (fig. 183 c); exercer une traction sur la tête de l'adversaire en ramenant les jambes vers celle-ci (fig. 183 d).

**19. Parade du tour de hanche en tête.**

*Premier procédé.* — Au moment où l'adversaire se tourne pour porter la

prise, placer la main gauche sur son côté droit et se fendre en arrière en exerçant une poussée (fig. 184).



Fig. 184.



Fig. 185.

*Deuxième procédé.* — Riposter par une ceinture arrière (fig. 185).

**20.** *Tour de hanche en ceinture.*

Cette prise est portée comme le tour de hanche en tête, mais en ceinturant



Fig. 186 a.

l'adversaire à la hanche (fig. 186 a et b); elle est terminée comme la ceinture avant (fig. 186 c).



Fig. 186 b.



Fig. 186 c.

**21. Parade-riposte du tour de hanche en ceinture.**

Riposter par un tour de hanche en ceinture.

**22. Bras roulé.**

Saisir avec la main gauche le bras droit de l'adversaire en lui serrant l'avant-bras entre le bras et le corps (fig. 187 a); lui tourner le dos en faisant demi-tour par pivotement sur le pied gauche; passer le bras droit sur celui de



Fig. 187 a.



Fig. 187 b.

l'adversaire et le serrer contre la poitrine par une forte pression exercée au-dessus du coude (fig. 187 b). Charger l'adversaire sur la hanche droite. Mettre le genou droit à terre (fig. 187 c), et tomber l'adversaire en exécutant une ro-

tation du tronc à gauche (corps perpendiculaire), afin de maintenir avec le dos l'adversaire au sol, et sans lâcher la prise du bras droit, le ceinturer du bras gauche (fig. 187 d).



Fig. 187 c.

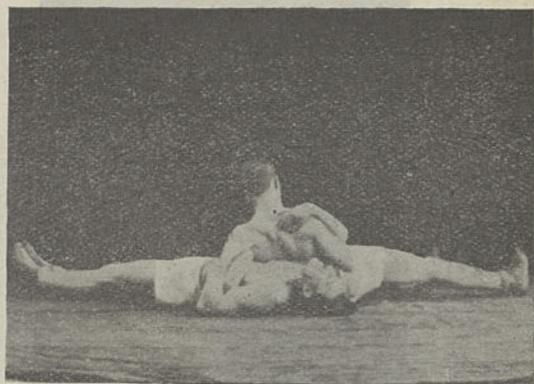


Fig. 187 d.

### 23. Parade du bras roulé.

Cette parade est exécutée comme celle du tour de hanche en tête (fig. 188).



Fig. 188.

### 24. Tour de bras à la volée.

Saisir avec la main gauche le bras droit de l'adversaire en lui serrant l'avant-bras entre le bras et le corps (fig. 189 a). Placer l'épaule droite sous son aisselle droite en lui tournant le dos, la main droite saisissant son bras droit (fig. 189 b); se poser brusquement sur le ou les genoux, en penchant le corps en avant (fig. 189 c); « tomber » l'adversaire en le faisant basculer par-dessus

l'épaule (fig. 189 *d*). Terminer la prise en dégageant le bras droit et en ceinturant l'adversaire (fig. 189 *e*).



Fig. 189 *a*.



Fig. 189 *b*.



Fig. 189 *c*.

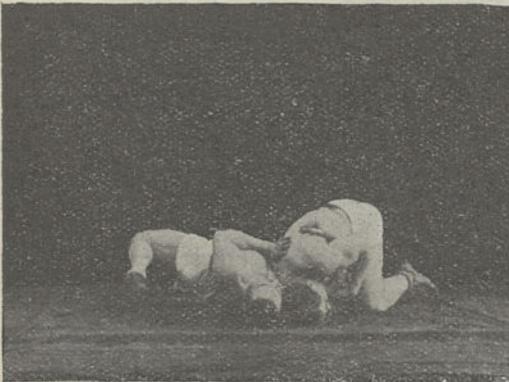


Fig. 189 *d*.



Fig. 189 *e*.

**25. Parade du tour de bras à la volée.**

*Premier procédé.* — Cette parade est exécutée comme celle du tour de hanche en tête (fig. 188).

*Deuxième procédé.* — En arrivant au sol, serrer fortement l'épaule droite de l'adversaire avec le bras droit, passer le bras gauche sous sa ceinture

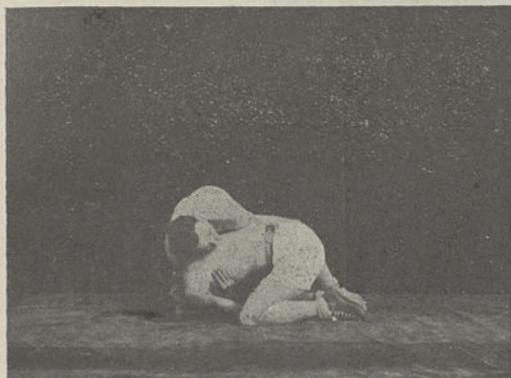


Fig. 190 a.

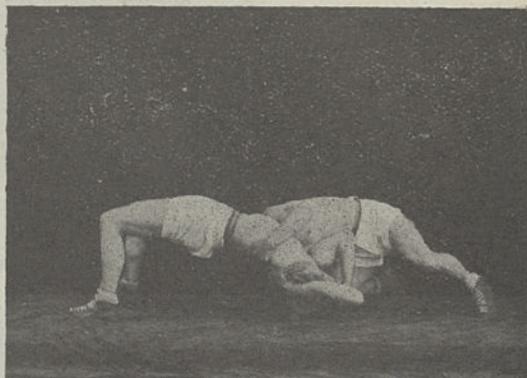


Fig. 190 b.

(fig. 190 a); le faire basculer (fig. 190 b); se retourner rapidement vers la gauche et se coucher sur lui.

*Troisième procédé.* — Le tour de bras à la volée étant porté du côté droit, se placer en avant et à gauche de l'adversaire (fig. 191 a et b) et se dégager.



Fig. 191 a.

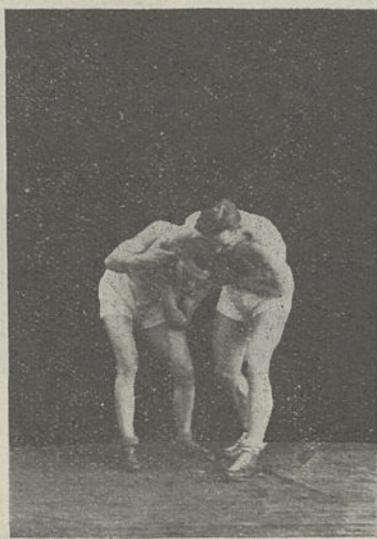


Fig. 191 b.

**26.** *Ramassement de tête.*

Se placer sur le côté droit de l'adversaire, mettre l'avant-bras droit sur sa nuque, engager l'épaule gauche sous son aisselle droite et joindre les deux mains sur le côté gauche de sa tête (fig. 192 *a*). Exercer une traction des



Fig. 192 *a*.



Fig. 192 *b*.

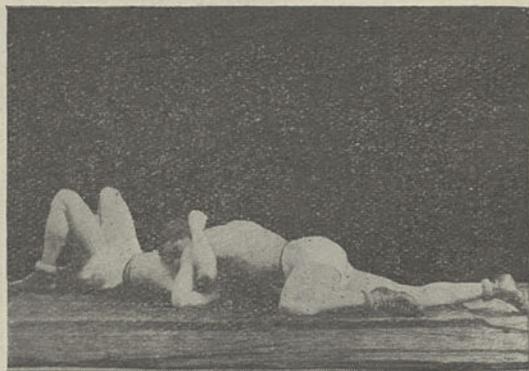


Fig. 192 *c*.

deux bras en même temps qu'une poussée de l'épaule gauche et conduire l'adversaire au sol sans lâcher la prise (fig. 192 *b* et *c*).

**27.** Parade du ramassement de tête:

Faire face à l'adversaire (fig. 193).



Fig. 193.

**28.** Prise d'épaule simple.

Se placer sur le côté droit de l'adversaire, en engageant sa tête sous l'aisselle droite et l'avant-bras droit sous son aisselle gauche, la main prenant appui sur l'omoplate gauche; saisir en même temps son bras droit avec la



Fig. 194 a.

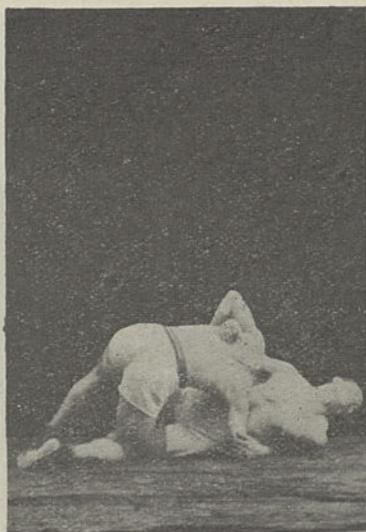


Fig. 194 b.



Fig. 194 c.

main gauche (fig. 194 a). Exécuter une rotation du tronc du côté opposé à celui où la tête est engagée, en se laissant tomber sur le côté gauche (fig. 194 b). Entraîner l'adversaire en arrière et sur le côté; dégager le bras droit et ceinturer l'adversaire en ramenant les jambes à gauche (fig. 194 c).

**29.** Parade de la prise d'épaule simple.

Se fendre et résister (fig. 195).



Fig. 195.

**30.** Double prise d'épaule.

— Cette prise est portée comme la prise d'épaule simple, mais en passant le



Fig. 196 a.

bras gauche sous l'aisselle droite de l'adversaire (fig. 196 a), et en le « tombant » du côté opposé à celui où sa tête se trouve engagée (fig. 196 b et c).

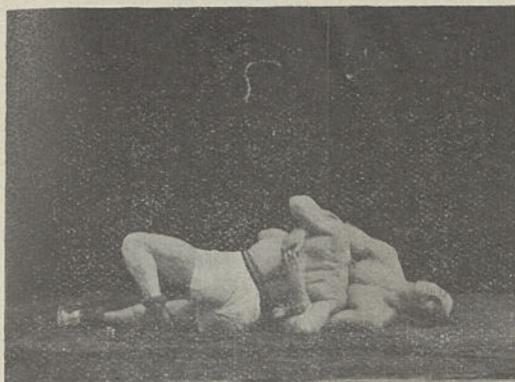


Fig. 196 b.

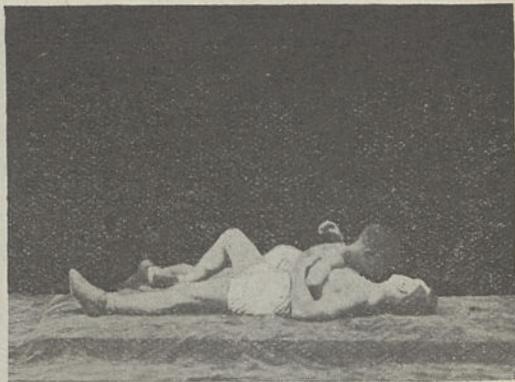


Fig. 196 c.

### 31. Parade de la double prise d'épaule.

Serrer fortement les deux bras de l'adversaire (fig. 197) et faire une extension du tronc.



Fig. 197.

### 32. Double prise de bras.

Sur ceinture avant portée par l'adversaire, lui enlacer les bras au-dessus

des coudes en se saisissant un poignet (fig. 198 a); fléchir les jambes, se laisser tomber en arrière et à gauche (fig. 198 b); en passant par la position as-



Fig. 198 a.

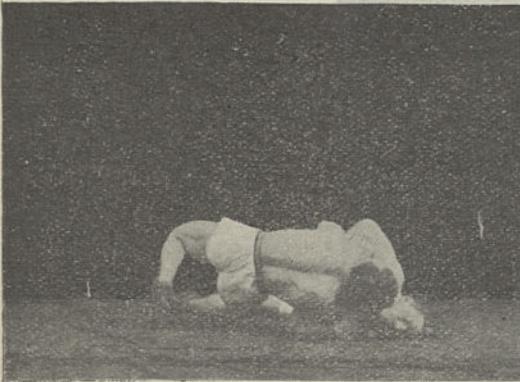


Fig. 198 b.



Fig. 198 c.

sisé, ramener vivement les jambes du côté de la tête de l'adversaire et en exerçant une traction sur ses bras (fig. 198 c).

### **33. Parade de la double prise de bras.**

« Pontet ».

**34.** *Double prise de bras hanchée.*

Sur ceinture avant portée par l'adversaire, lui enlacer les deux bras au-dessus des coudes en se saisissant un poignet (fig. 199 a). Porter la jambe droite en avant et à gauche et charger l'adversaire sur la hanche droite



Fig. 199 a.



Fig. 199 b.



Fig. 199 c.



Fig. 199 d.

(fig. 199 b); mettre le genou droit à terre (fig. 199 c) et tomber l'adversaire comme il est dit pour la double prise de bras (fig. 199 d).

**35.** *Parade de la double prise de bras hanchée.*

« Pontet ».

**36. Manchette simple.**

Saisir le poignet droit de l'adversaire avec la main gauche (la paume de la main tournée en dehors), en engageant le coude gauche sous son aisselle



Fig. 200 a.

droite ; placer la tête sous son aisselle gauche, en saisissant son bras gauche avec la main droite (fig. 200 a). Fléchir les jambes, faire une extension de la

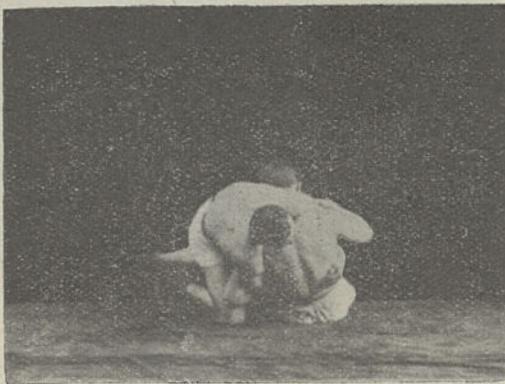


Fig. 200 b.



Fig. 200 c.

tête et tomber en arrière en exécutant une rotation du tronc vers la gauche (fig. 200 b) ; « tomber » l'adversaire en maintenant la prise (fig. 200 c).

**37.** *Parade de la manchette simple.*

*Premier procédé.* — Résister en portant en avant et sur le côté la jambe droite tendue (fig. 201).



Fig. 201.

*Deuxième procédé.* — Riposter par prise d'épaule simple, en portant en avant et sur le côté la jambe gauche tendue (fig. 202).



Fig. 202.

**38.** *Manchette double.*

Saisir (paumes en dehors), les deux poignets de l'adversaire; placer la tête

sous son aisselle gauche, en engageant le bras droit puis le bras gauche sous ses bras et en serrant les coudes (fig. 203 a). Fléchir les jambes, se laisser tom-



Fig. 203 a.



Fig. 203 b.

ber en arrière en exécutant une rotation du tronc du côté opposé à celui où la tête est engagée (fig. 203 b). « Tomber » l'adversaire en maintenant la prise (fig. 203 c).

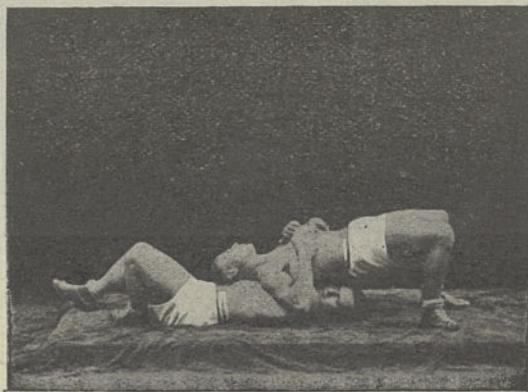


Fig. 203 c.

**39. Parade de la manchette double.**

*Premier procédé.* — Risposter par une ceinture à rebours (fig. 204 a et b).



Fig. 204 a.



Fig. 204 b.

*Deuxième procédé.* — « Ponter ».

**f. Prise à terre et parade.**

**40. Ramassement de tête.**

Cette prise s'exécute comme la prise debout (fig. 205 a et b).

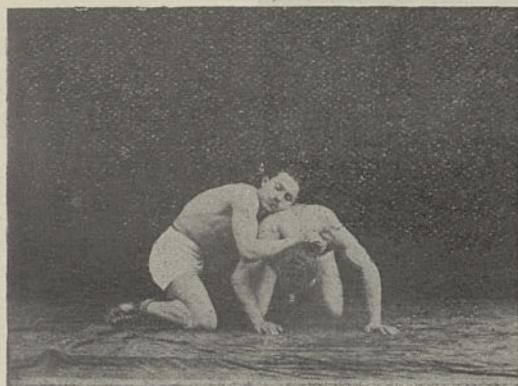


Fig. 205 a.

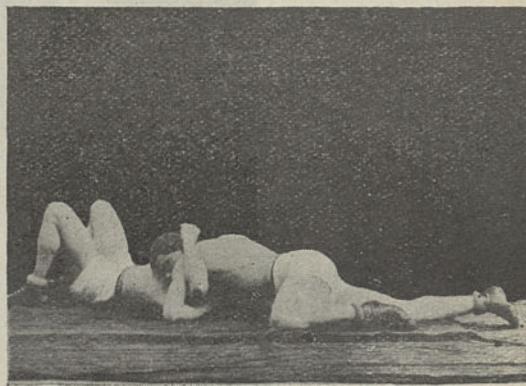


Fig. 205 b.

**41.** *Parade du ramassement de tête.*

Se tourner face à l'adversaire (fig. 206) et porter une manchette simple.

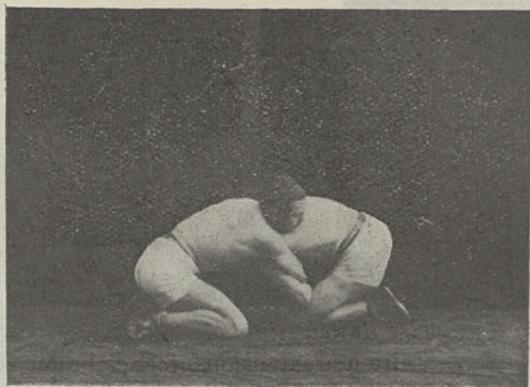


Fig. 206.

**42.** *Prise de tête simple.*

Étant placé sur le côté droit de l'adversaire, mettre l'avant-bras droit sur sa nuque, passer l'avant-bras gauche sous son aisselle droite, la main gauche



Fig. 207 a.

venant saisir l'avant-bras droit le plus près possible de la main (fig. 207 a). Exercer une pression sur la tête de l'adversaire et le faire basculer en exécutant une poussée avec l'épaule gauche (fig. 207 b). Terminer la prise en maintenant ses deux bras (corps dans le prolongement l'un de l'autre) [fig. 207 c].

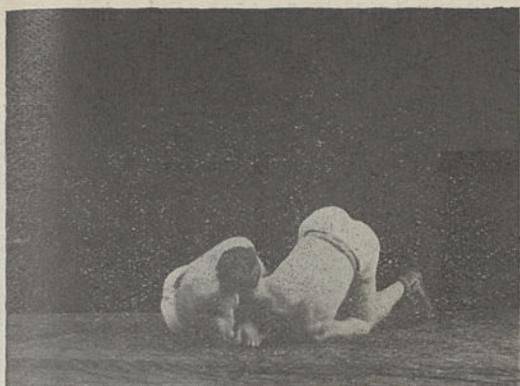


Fig. 207 b.



Fig. 207 c.

**43. Parade de la prise de tête simple.**

*Premier procédé.* — Faire une extension forcée de la tête pour éviter la prise du bras (fig. 208).



Fig. 208.

*Deuxième procédé.* — La prise étant engagée, se dérober en tournant rapidement vers la gauche (fig. 209).



Fig. 209.

*Troisième procédé.* — Ramener en avant la jambe droite fléchie, enserrer le bras gauche de l'adversaire au-dessus du coude (fig. 210 a) ; tomber en arrière

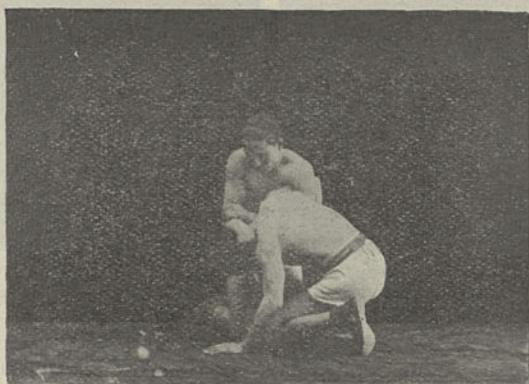


Fig. 210 a.

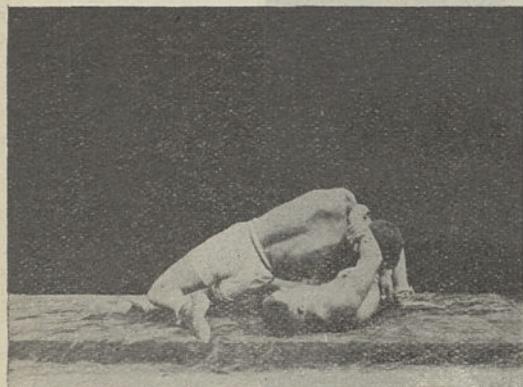


Fig. 210 b.



Fig. 210 c.

en se retournant et en le ceinturant du bras gauche (corps perpendiculaires) [fig. 210 b et c].

#### **44. Double prise de tête.**

Étant placé sur le côté droit de l'adversaire, engager successivement les bras sous chacune de ses aisselles, en commençant par le bras gauche : join-

dre ensuite les deux mains sur sa nuque (fig. 211 a); exercer une forte pression en ramenant les jambes en avant et en tournant vers la droite (fig. 211 b). Continuer jusqu'au « tomber » (fig. 211 c).



Fig. 211 a

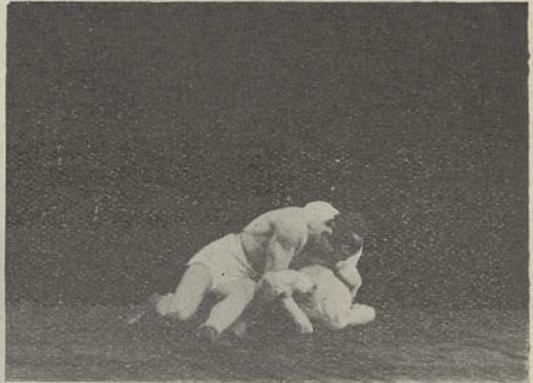


Fig. 211 b.

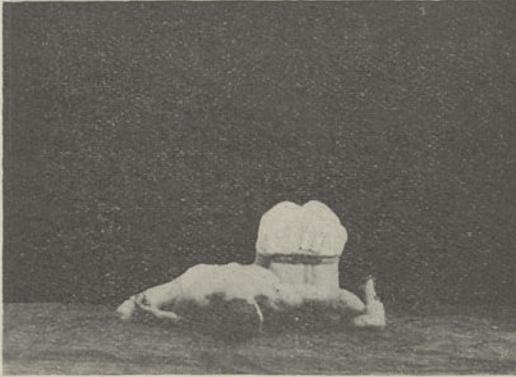


Fig. 211 c.

**45. Parade de la double prise de tête.**

*Premier procédé.* — Faire une extension de la tête pour éviter la prise (fig. 212).



Fig. 212.

*Deuxième procédé.* — Riposter par un bras roulé.

**46. Ramassement de bras.**

Étant placé sur le côté droit de l'adversaire, genou gauche à terre, passer un bras sous le corps de l'adversaire, l'autre bras à l'extérieur et saisir avec les mains son bras gauche entre le coude et l'épaule (fig. 213 a). Exécuter une



Fig. 213 a.

traction des bras et une poussée de l'épaule gauche pour déséquilibrer l'adversaire (fig. 213 b). Le « tomber » en maintenant la prise (corps dans le prolongement l'un de l'autre) [fig. 213 c].

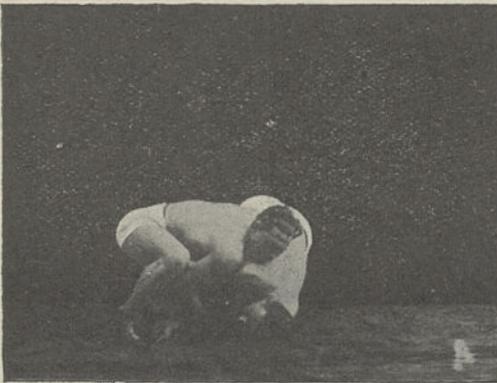


Fig. 213 b.

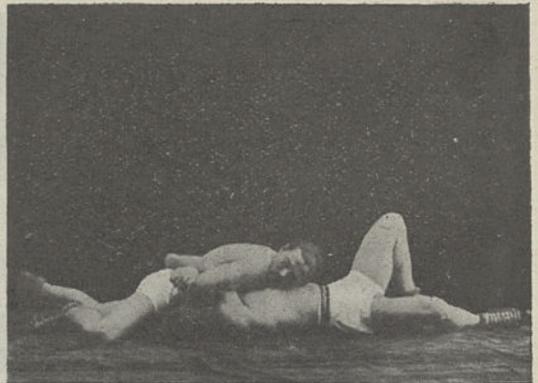


Fig. 213 c.

**47. Parade du ramassement de bras.**

Étendre la jambe gauche en la portant en avant et sur le côté, fléchir en même temps les bras en écartant les coudes pour faire lâcher la prise (fig. 214).

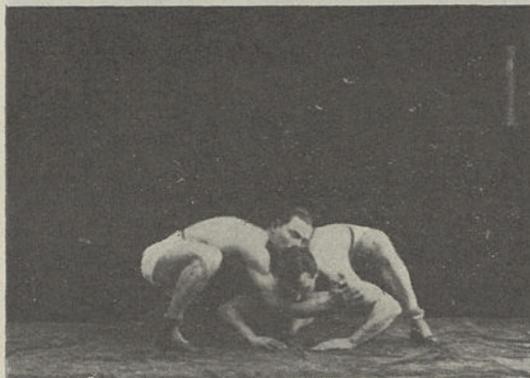


Fig. 214.

**48. Ceinture en bascule.**

Étant placé sur le côté gauche de l'adversaire, genou gauche à terre, jambe droite allongée, mettre l'avant-bras gauche sur sa nuque et passer le bras droit sous son corps, pour le ceinturer le plus près possible des hanches (fig. 215 a).



Fig. 215 a.



Fig. 215 b.

Faire basculer l'adversaire en avant à l'aide du bras droit, le bras gauche exerçant une pression sur sa tête, pour faciliter la bascule (fig. 215 b). Termi-

ner la prise en lui maintenant le bras gauche et en le ceinturant avec le bras droit (corps dans le prolongement l'un de l'autre) [fig. 215 c].

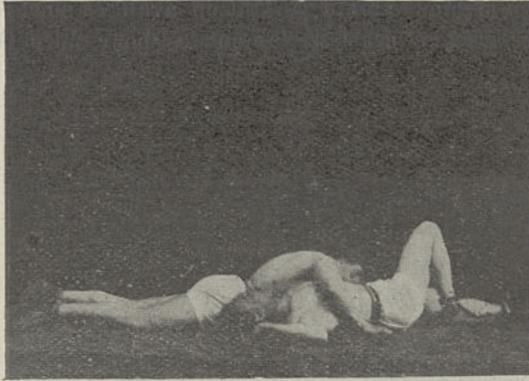


Fig. 215 c.

**49. Parade de la ceinture en bascule.**

*Première procédé.* — Allonger le corps et se coucher sur le ventre (fig. 216).

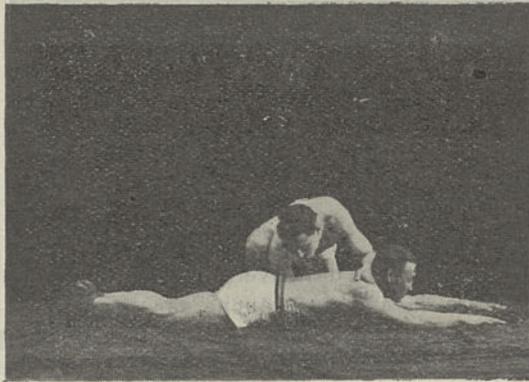


Fig. 216.

*Deuxième procédé.* — « Pontier ».

**50. Ceinture à rebours.**

Étant placé sur le côté gauche de l'adversaire, le ceinturer à rebours

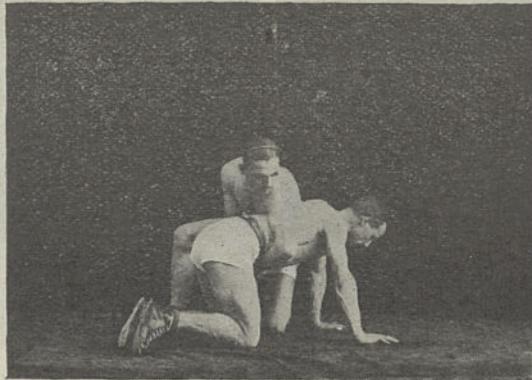


Fig. 217 a.

(fig. 217 a); le soulever en «partant» en arrière et en repliant la jambe gauche vers l'intérieur (fig. 217 b).



Fig. 217 b.

**51. Parade de la ceinture à rebours.**

*Premier procédé.* — Allonger le corps et se coucher sur le ventre (fig. 218)



Fig. 218.

*Deuxième procédé.* — S'asseoir, les coudes au corps, pour éviter la prise (fig. 219).

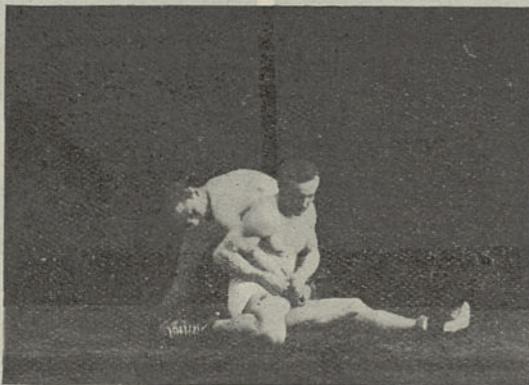


Fig. 219.

Troisième procédé. — « Pontre ».

52. Ceinture de côté.

Étant placé sur le côté droit de l'adversaire, genou gauche à terre, « ramasser » son bras droit en lui portant une « clé », la main droite s'appuyant sur son



Fig. 220 a.

dos, et le ceinturer du bras gauche (fig. 220 a). Replier la jambe droite en amenant le pied vers l'intérieur, déséquilibrer l'adversaire en se laissant tom-

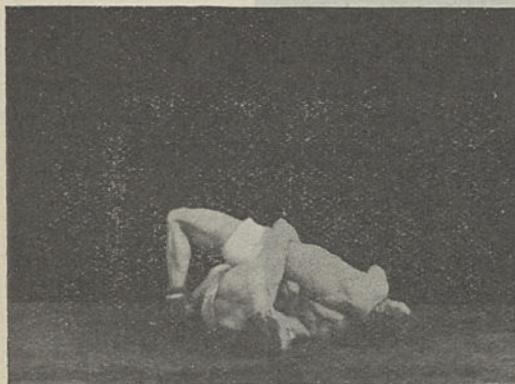


Fig. 220 b.



Fig. 220 c.

ber sur le côté droit et en avant (fig. 220 b). Se retourner sur le ventre en maintenant la « clé » et en le ceinturant du bras gauche (fig. 220 c).

**53. Parade de la ceinture de côté.**

*Premier procédé.* — Riposter par un bras roulé (fig. 221 a et b).



Fig. 221 a.

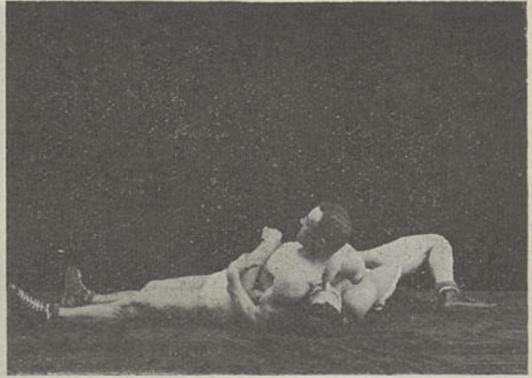


Fig. 221 b.

*Deuxième procédé.* — Passer par-dessus l'adversaire en maintenant son bras gauche et terminer la prise comme pour le bras roulé (fig. 222 a et b).

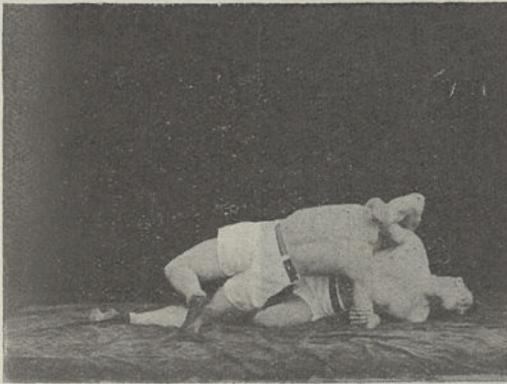


Fig. 222 a.

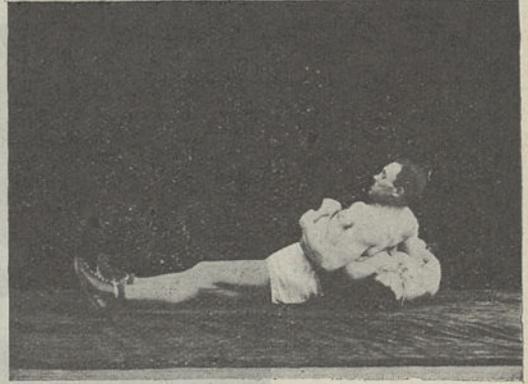


Fig. 222 b.

*Troisième procédé.* — « Ponton ».

**54. Ceinture en souplesse.**

Se placer en arrière de l'adversaire, genou gauche entre ses jambes (fig. 223 a).



Fig. 223 a.

Le ceinturer très bas, puis «partir» en arrière comme pour la ceinture en souplesse debout (fig. 223 b).

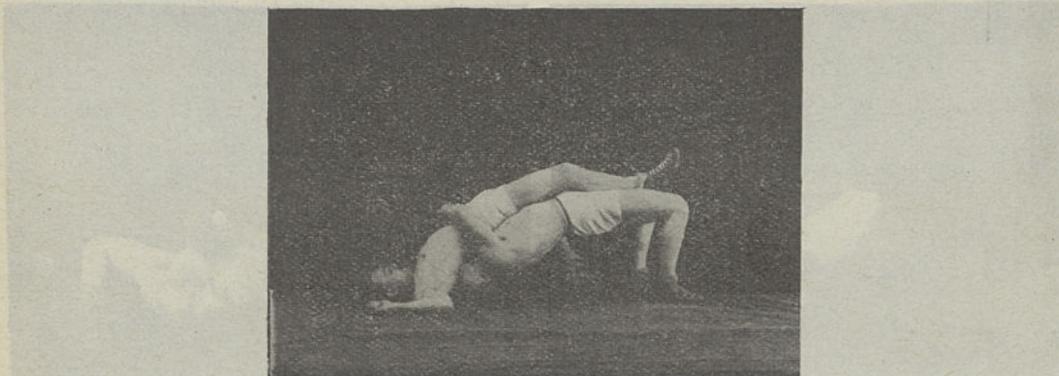


Fig. 223 b.

**55. Parade de la ceinture en souplesse.**

*Premier procédé.* — Allonger le corps et se coucher sur le ventre (fig. 224), puis écarter les jambes.



Fig. 224.

*Deuxième procédé.* — Au moment où l'adversaire tire, en arrière, se redresser légèrement et s'asseoir sur lui (fig. 225).



Fig. 225.

Troisième procédé. — « Pontier ».

**56. Bras roulé.**

Étant à terre, à gauche de l'adversaire qui porte une ceinture de côté, serrer avec le bras gauche, contre la poitrine, le bras gauche de l'adversaire



Fig. 226 a.

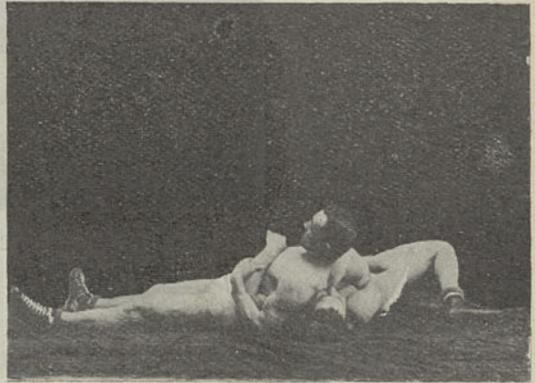


Fig. 226 b.

(fig. 226 a). Faire une rotation rapide vers la gauche et « tomber » l'adversaire comme pour le bras roulé debout en maintenant la prise (fig. 226 b).

**57. Parade du bras roulé.**

Premier procédé. — Au moment où l'adversaire « part » sur le côté, engager le bras droit sous son aisselle droite et prendre appui avec la main sur



Fig. 227 a.

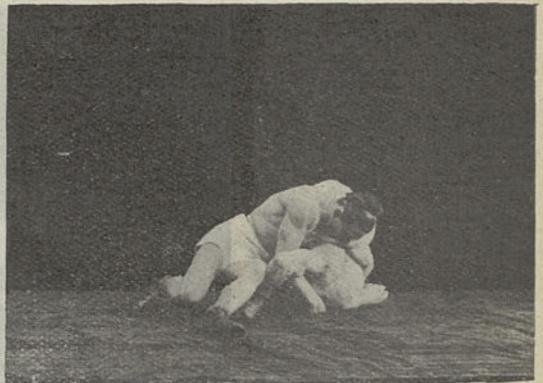


Fig. 227 b.

sa nuque (fig. 227 *a*). Profiter de son effort vers la gauche pour le «tomber», en maintenant la clé du bras droit (fig. 227 *b* et *c*).

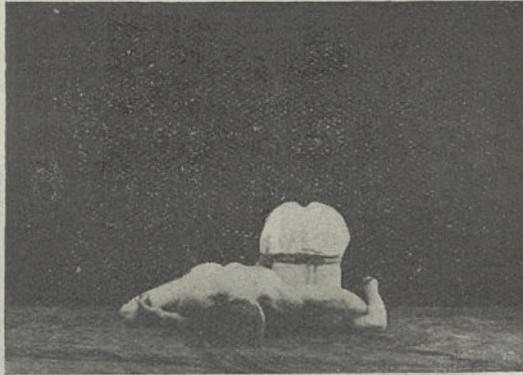


Fig. 227 *c*.

*Deuxième procédé.* — «Ponter».

**58. Prise d'épaule simple.**

Se placer à genoux devant l'adversaire et exécuter la prise comme la prise d'épaule simple debout (fig. 228 *a*, *b* et *c*).



Fig. 228 *a*.



Fig. 228 *b*.



Fig. 228 c.

**59. Parade de la prise d'épaule.**

Allonger la jambe du côté opposé à celui où la tête se trouve engagée et se relever en force (fig. 229).



Fig. 229.

**60. Double prise d'épaule.**

Se placer à genoux devant l'adversaire et exécuter la prise comme la double prise d'épaule debout (fig. 230 *a*, *b* et *c*).



Fig. 230 *a*.

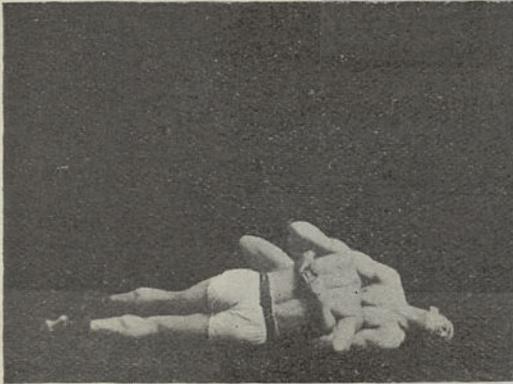


Fig. 230 *b*

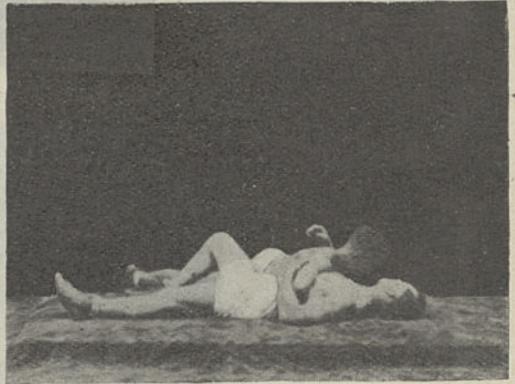


Fig. 230 *c*.

**61. Parade de la prise d'épaule double.**

Serrer les deux bras contre le corps, se laisser porter la prise et, au moment où l'adversaire exerce sa pression, tourner rapidement et se redresser (fig. 231).



Fig. 231.

**62. Double ramassement de bras par-dessus.**

Etant placé sur le côté droit et un peu en arrière de l'adversaire, genou gauche à terre, passer l'avant-bras droit sous son aisselle d'avant en arrière pour ramener son bras droit sur le dos (fig. 232 a). Sans lâcher la prise, passer sur le côté gauche de l'adversaire en lui ramenant le bras gauche derrière le dos, comme il a été fait pour le bras droit (fig. 232 b.) Les deux

UER EPS  
de Judo  
Bibliothèque



Fig. 232 a.

Fig. 232 b.

prises de bras étant assurées, ramener la jambe droite, vers l'avant, en prenant appui du pied gauche sur le sol et en poussant du côté droit de façon à

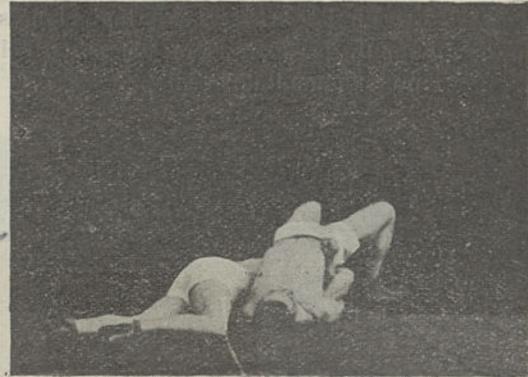


Fig. 232 c.

Fig. 232 d.

faire pivoter l'adversaire sur l'épaule droite (fig. 232 c.) Ramener alternativement les jambes vers l'avant jusqu'à ce que l'adversaire soit sur les deux épaules (fig. 232 d.)

**63. Parade du double ramassement de bras par-dessus.**

« Pontier ».

### **g. Entraînement.**

Avant d'aborder la pratique de la lutte, il importe de s'y préparer par une éducation physique appropriée.

Les exercices d'opposition seront pratiqués à toutes les séances (particulièrement ceux qui développent les muscles de la nuque). On augmentera la force de préhension par des exercices intéressant les muscles des mains (dégagements de poignets). La pratique modérée des poids et haltères accroîtra la force musculaire générale.

Les fonctions circulatoire et respiratoire seront développées par la pratique des sports à effets généraux tels que marches, courses, basket-ball, football, rugby, etc.

L'entraînement comportera l'étude détaillée, à droite et à gauche, de toutes les prises et leur répétition fréquente, ainsi que des assauts de durée variable, suivant le degré d'entraînement des lutteurs, avec des adversaires de poids différents.

L'hydrothérapie et le massage termineront chaque séance d'entraînement.

### **h. Aménagement d'une salle de lutte.**

Une salle de lutte comprendra un ring dont les dimensions ne seront pas inférieures à  $5^m \times 5^m$ . Sur ce ring sera placé un tapis de mêmes dimensions et de 10 à 15 centimètres d'épaisseur. Ce tapis sera recouvert d'une bâche de canevas ou d'une étoffe similaire dont les quatre côtés seront solidement fixés afin d'obtenir un sol souple et plat.

Des haltères légers et haltères lourds, quelques appareils de suspension et d'appui, des exercisers, médecine-ball et des cordes à sauter compléteront l'aménagement de la salle.

## D. JIU-JITSU.

### a. Généralités.

Sport originaire du Japon, le jiu-jitsu (1) a pour but de mettre un adversaire hors de combat, soit par pression sur des endroits sensibles, soit par « porte-à-faux » d'une articulation. Les parades consistent moins à résister aux pressions douloureuses qu'à les éviter avec souplesse et dans le sens même où elles s'exercent.

Tous les coups, portés à fond, peuvent être dangereux. Il importe donc, pour la pratique de ce sport, d'être bien entraîné et assez calme pour arrêter les prises à temps. En outre, une bonne connaissance de l'anatomie est nécessaire.

La méthode d'instruction consiste à répéter fréquemment, à droite et à gauche, tous les coups et toutes les prises (sans les pousser brusquement à fond), pour que l'élève arrive à choisir rapidement le meilleur procédé, suivant les circonstances du combat.

Les qualités principales à acquérir sont : l'agilité, la souplesse, la vitesse et la précision ; on recherchera, au début de l'instruction, à développer surtout ces qualités indispensables, par des exercices appropriés.

### b. Exercices éducatifs.

#### 1. Lutte au bâton, à une ou deux mains.

Deux élèves saisissent un bâton à une (fig. 233), ou deux mains (fig. 234) et cherchent à se l'arracher en exécutant des rotations des mains et des avant-bras.

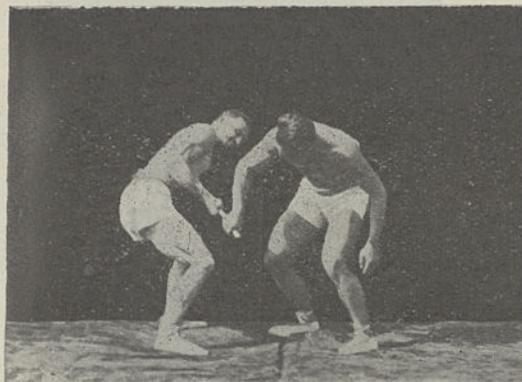


Fig. 233.

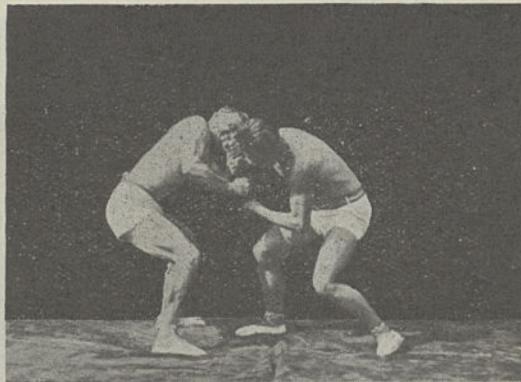


Fig. 234.

---

(1) Le jiu-jitsu (littéralement : brise-muscles), tel qu'il est compris et pratiqué en Europe, n'est qu'une partie d'une méthode très complète d'éducation physique autrefois réservée à la caste des Samourai.

## 2. Résistance à la flexion, à l'extension et à la torsion des articulations. (Exemple.)

Résistance à la flexion et à l'extension de la main.

Deux élèves, placés face à face, doigts croisés, cherchent à fléchir leurs

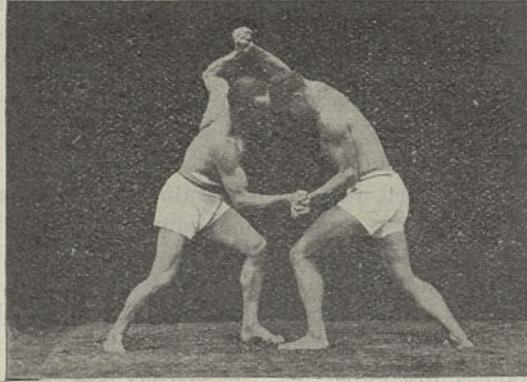


Fig. 235.

mains pour étendre celles de l'adversaire (fig. 235). Cet exercice se fait aussi sous forme de véritable lutte.

## 3. Travail de vitesse.

a. Deux élèves étant placés face à face, l'un d'eux cherche à saisir un objet (bâton par exemple), que son camarade fait passer rapidement devant lui (fig. 236).

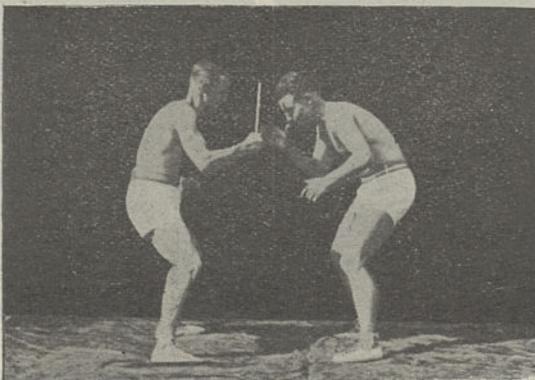


Fig. 236.

b. Deux élèves placés face à face se lancent des balles; un troisième élève, placé sur le côté, cherche à saisir ces balles au passage (fig. 237). Se recevoir sur les mains au sol.

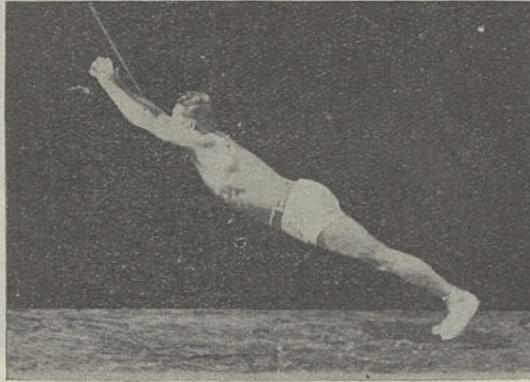


Fig. 237.

#### 4. Travail d'extension.

Charger un camarade sur l'épaule gauche (droite), se relever vivement et



Fig. 238 a.

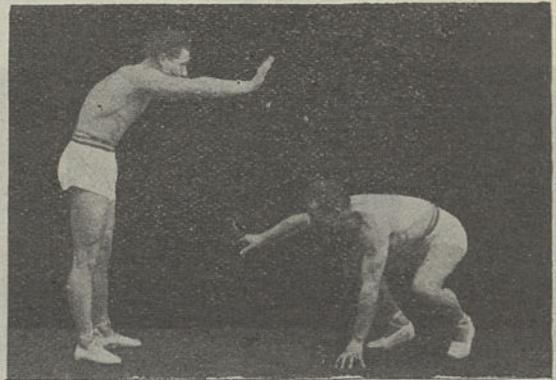


Fig. 238 b.

le repousser en avant par une extension rapide des jambes, du tronc et des bras (fig. 238 a et b).

### 5. Lutte indienne.

Deux élèves, couchés sur le dos, côte à côte, la tête de l'un à la hauteur de la hanche de l'autre, se donnent le bras. Ils élèvent la jambe intérieure et cherchent à s'accrocher et à se faire basculer (fig. 239 *a* et *b*)

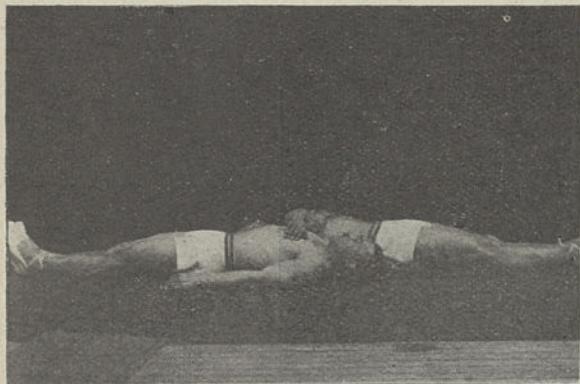


Fig. 239 *a*.



Fig. 239 *b*.

**6. Luites de traction et de répulsion** (voir Règlement première partie exercices 367, 368, 369 et 370).

#### *c. Les chutes.*

### 7. Chute en avant sur les poignets.

Se jeter en avant, corps tendu ; se recevoir sur les poignets en résistant à la flexion des bras (fig. 240 *a* et *b*).

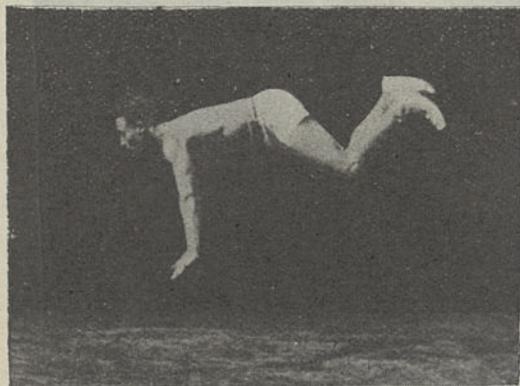


Fig. 240 *a*.

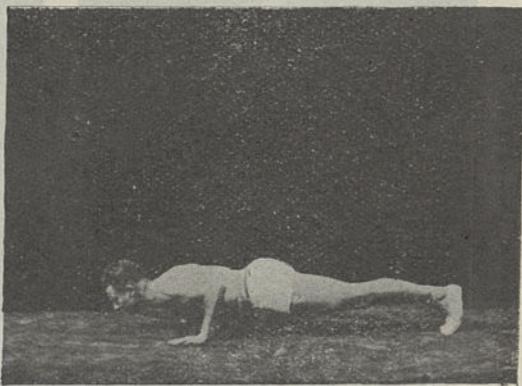


Fig. 240 *b*.

### 8. Chute sur une épaule.

Le corps penché en avant, les jambes fléchies, le bras droit (gauche) demi-fléchi, la main protégeant le front, rouler sur l'épaule droite (gauche) en lais-



Fig. 241.

sant une jambe fléchie (fig 241) pour se relever le plus vite possible et faire face à l'adversaire (1).

### 9. Chute en avant sur les épaules.

Le corps étant penché en avant les jambes fléchies, les mains protégeant



Fig. 242.

le front rouler sur les épaules, une jambe restant fléchie (fig. 242), pour se relever le plus vite possible et faire face à l'adversaire.

---

(1) Les chutes sur une ou deux épaules se feront les bras collés au corps, quand les élèves seront familiarisés avec le premier procédé (mains protégeant le front).

## 10. Chute en arrière.

Fléchir les jambes pour diminuer la hauteur de la chute, passer par la posi-

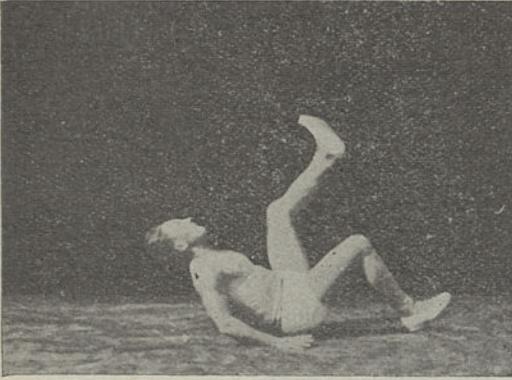


Fig. 243 a.



Fig. 243 b.

tion assise, poser les mains au sol; basculer en arrière, en roulant sur les épaules, une jambe restant fléchie (fig. 243 a, b, c et d); se relever.



Fig. 243 c.



Fig. 243 d.

## II. Chute sur le dos, après déséquilibre.

Sur déséquilibre, amortir la chute sur le dos en se recevant sur les mains et les avant-bras portés en arrière (a et b).



Fig. 244 a.

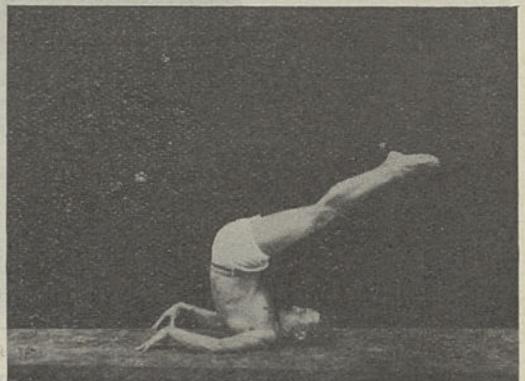


Fig. 244 b.

*d. Prises sur déséquilibres.*

**12. Prise à la gorge, déséquilibre par passément de jambe, suivi d'étranglement.**

*Premier procédé.* — Saisir l'adversaire à la gorge, passer la jambe droite derrière sa jambe droite (fig. 245 *a*) et exercer une poussée suivie d'étranglement (fig. 245 *b*).



Fig. 245 *a*.



Fig. 245 *b*.

*Deuxième procédé.* — Saisir l'adversaire à la gorge, placer la jambe droite demi-fléchie sur le côté droit de l'adversaire, mettre le genou gauche à terre tout en exerçant une poussée et une rotation vers la gauche (fig. 246 *a*). Terminer par un étranglement (fig. 246 *b*).



Fig. 246 *a*.



Fig. 246 *b*.

c. Ripostes sur attaques à la gorge.

**13. Sur prise à la gorge, déséquilibre par battement de jambe et clé au coude.**

Si l'adversaire a la jambe gauche en avant, saisir son vêtement ou sa peau à hauteur du coude gauche avec la main droite, le tirer à soi en penchant le haut du corps vers l'avant, le déséquilibrer en un battement de jambe sur sa jambe gauche, le plus bas possible, avec la jambe gauche tendue et en imprimant une poussée de la main gauche sur son épaule gauche (fig. 247 a). Sans lâcher la prise, conduire l'adversaire au sol et le coucher sur le côté droit.



Fig. 247 a.



Fig. 247 b.

Placer le genou droit sur son cou, le genou gauche sur ses côtes, saisir avec la main gauche son poignet et le tordre vers l'extérieur, appuyer le bras de l'adversaire sur le genou gauche et exercer une pression vers l'extérieur et vers le sol, rejeter la tête de l'adversaire en arrière avec la main droite qui prend appui sur le front ou qui saisit les cheveux (fig. 247 b).

**14. Sur attaque à la gorge, « arm lock » debout (clé au bras).**

Sur attaque à la gorge, saisir le poignet gauche de l'adversaire, mains en

pronation (fig. 248 a). Exercer une traction en tournant le dos à l'adversaire et en passant le bras droit par-dessus son bras gauche, au-dessus du coude ;



Fig. 248 a.



Fig. 248 b.

placer la jambe droite en barrage devant ses jambes, serrer son bras sous l'aisselle et lever brusquement les mains vers le haut (fig. 248 b).

### 15. Sur attaque à la gorge, « arm lock » à terre.

Exécuter la prise comme pour l'arm lock debout et s'asseoir brusquement

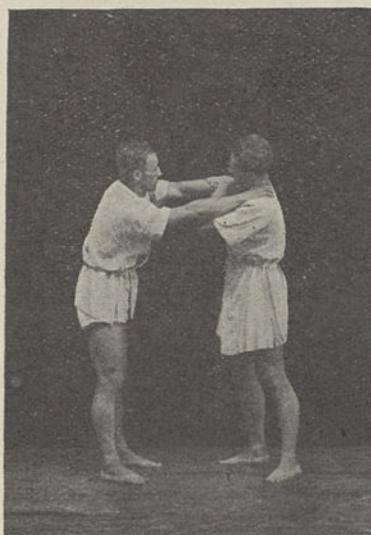


Fig. 249 a.



Fig. 249 b.

en prenant appui sur le bras de l'adversaire et en le tirant violemment vers le haut (fig. 249 a et b).

### 16. Sur attaque à la gorge, « viens donc ».

Avec la main gauche, placée en supination, saisir le poignet gauche de l'adversaire en le tirant vers la gauche et en lui imprimant une torsion (fig. 250



Fig. 250 a.



Fig. 250 b.

a et b). Tourner le dos à l'adversaire, en passant le bras droit autour de son bras gauche et par-dessus, l'avant-bras au-dessus du coude, la main droite venant prendre appui sur l'avant-bras gauche ou sur la poitrine (fig. 250 c).



Fig. 250 c.

Exécuter une pression vers le bas avec la main gauche et une traction vers le haut avec l'avant-bras droit.

**17. « Viens done », avec prise au collet.**

Saisir le poignet de l'adversaire comme il est dit plus haut (fig. 251 a). Engager le bras gauche sous le bras droit de l'adversaire et assurer une prise

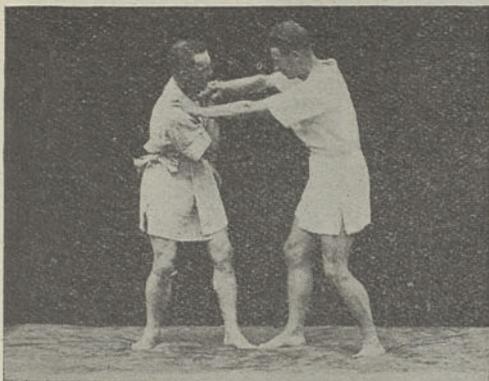


Fig. 251 a.



Fig. 251 b.

au collet avec la main gauche, le bras gauche bien allongé, le coude de l'adversaire placé en « porte-à-faux ». Appuyer avec la main droite comme dans la prise précédente, en tordant le poignet de l'adversaire vers l'extérieur (fig. 251 b).

**18. Sur attaque à la gorge, clé au coude.**

Sur attaque à la gorge, saisir un des bras de l'adversaire à hauteur du coude avec les deux mains, doigts croisés (fig. 252 a). Faire une violente torsion du corps du côté opposé à celui où la prise est portée ainsi qu'une pression vers le bas (fig. 252 b).



Fig. 252 a.



Fig. 252 b.

La clé au coude ne réussit que sur une prise bien engagée ; elle peut s'exécuter avec déséquilibre par passagement de jambe (fig. 253).



Fig. 253.

### 19. Sur attaque à la gorge ou prise au collet, clé au poignet.

Sur attaque à la gorge ou prise au collet, saisir par-dessus, avec la main droite, la main droite de l'adversaire (côté du petit doigt), la main gauche complétant la prise en prenant appui sur la main droite (fig. 254 a). Tirer à soi en



Fig. 254 a.



Fig. 254 b.

faisant une torsion du corps vers la droite et vers le bas et en exerçant en même temps une forte pression sur le poignet de l'adversaire pour l'amener à la flexion latérale forcée (fig. 254 b).

## 20. Sur attaque à la gorge, flexion forcée de la main.

*Premier procédé.* — Sur prise à la gorge, saisir la main droite de l'adversaire avec la main gauche, pouce placé sur le dos de la main (fig. 255 a). Ecar-

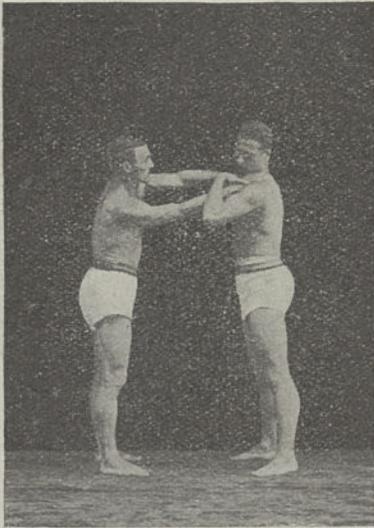


Fig. 255 a.



Fig. 255 b.

ter violemment la main de l'adversaire en même temps que la main droite vient compléter la prise (pouce placé sur le dos de la main); exercer une brusque flexion et une rotation de la main vers la gauche (fig. 255 b).

Cette prise peut se compléter par un déséquilibre par battement de cheville ou par un déséquilibre par passément de jambe (fig. 256).



Fig. 256.

*Deuxième procédé.* — Sur prise à la gorge, saisir la main droite de l'adversaire avec la main droite (pouce placé sur le dos de la main) (fig. 257 a). Ecarter violemment la main de l'adversaire en lui imprimant une brusque torsion



Fig. 257 a.



Fig. 257 b.

vers la droite, la main gauche venant compléter la prise (pouce placé sur le dos de la main); exercer une flexion et une rotation forcées de la main vers la droite (fig. 257 b).

Cette prise peut se compléter par un déséquilibre par passement de jambe (fig. 258).

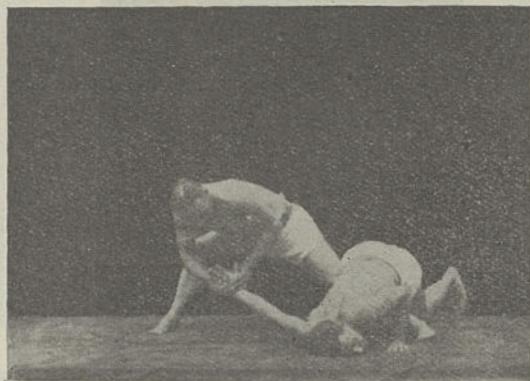


Fig. 258.

## 21. Sur attaque à la gorge « catch ».

Sur prise à la gorge, saisir l'adversaire au revers du veston (fig. 259 *a*), le tirer à soi, le déséquilibrer en s'asseyant et en plaçant le pied droit à la hau-



Fig. 259 *a*.



Fig. 259 *b*.



Fig. 259 *c*.

teur de sa ceinture (fig. 259 *b*); le faire basculer au-dessus de soi par une extension de la jambe droite (fig. 259 *c*). Sans lâcher prise, profiter de l'impulsion



Fig. 259 *d*.

donnée pour se mettre à cheval sur la poitrine de l'adversaire. Terminer la prise par un étranglement (fig. 259 *d*).

/ . Ripostes sur attaques avec arme.

**22. Sur coup de couteau venant d'en haut, clé au bras.**

*Premier procédé.* — Sur coup de couteau porté avec la main droite, parer le coup avec l'avant-bras gauche en esquivant vers la gauche (fig. 260 a); passer en même temps le bras droit sous le bras droit de l'adversaire, se saisir la

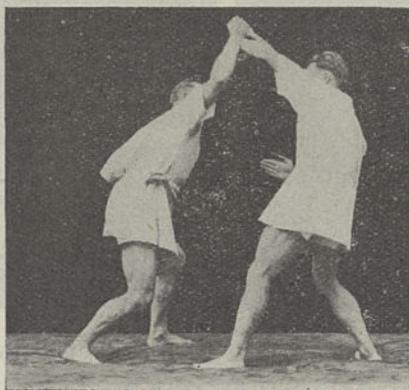


Fig 260 a.

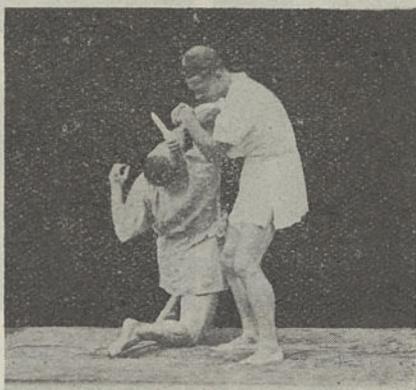


Fig. 260 b.

main gauche avec la main droite en rapprochant les deux coudes (fig. 260 b). Exercer une pression vers le bas en penchant le corps en avant (fig. 260 c).



Fig. 260 c.

*Deuxième procédé.* — Sur coup de couteau porté avec la main droite, parer le coup avec les deux poignets croisés, paumes des mains face à l'extérieur,

en poussant vers le haut (fig. 261 *a*). Passer aussitôt l'avant-bras gauche derrière l'avant-bras droit de l'adversaire, la main gauche venant prendre appui



Fig. 261 *a*.



Fig. 261 *b*.



Fig. 261 *c*.

sur l'avant-bras droit (fig. 261 *b*); pencher le haut du corps en exerçant une pression vers le bas (fig. 261 *c*).

### 23. Sur coup de couteau venant d'en bas, clé à l'épaule.

Parer le coup avec le tranchant de la main ou de l'avant-bras gauche (côté du petit doigt) en esquivant vers la gauche (fig. 262 *a*); saisir avec la main



Fig. 262 *a*.



Fig. 262 *b*.

droite le bras droit de l'adversaire au-dessus du coude et sur la face arrière. Le tirer à soi, tout en exerçant une poussée avec la main gauche pour amener l'avant-bras en arrière et vers le haut (fig. 262 *b*). Maintenir le bras de l'adver-

saire fléchi, en appuyant le corps sur son coude droit, la main gauche placée sur son omoplate droite; compléter la prise en tirant sur l'épaule gauche avec la main droite, l'avant-bras prenant appui sur la gorge de l'adversaire (fig. 262 c).

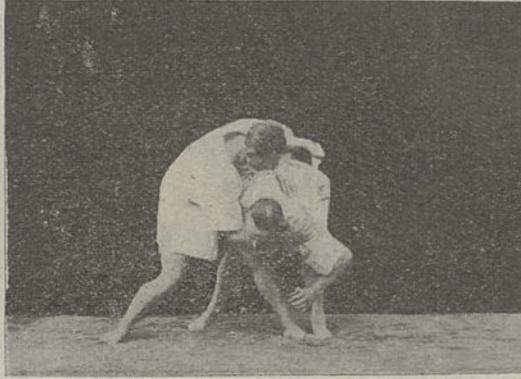


Fig. 262 c.

**24. Sur coup de couteau venant d'en bas, clé à l'épaule suivie de déséquilibre.**

Parer le coup avec les poignets croisés (paumes des mains face à l'extérieur) en poussant vers le bas (fig. 263 a). Saisir avec la main droite le bras droit de



Fig. 263 a.



Fig. 263 b.

l'adversaire au-dessus du coude et sur la face arrière (fig. 263 b); le tirer à soi, tout en exerçant une poussée de la main gauche pour amener l'avant-bras en arrière et vers le haut. Maintenir le bras de l'adversaire fléchi en

appuyant le corps sur son coude droit, la main gauche venant prendre appui près de l'épaule (fig. 63 c); mettre le genou droit à terre, en plaçant la jambe



Fig. 263 c.

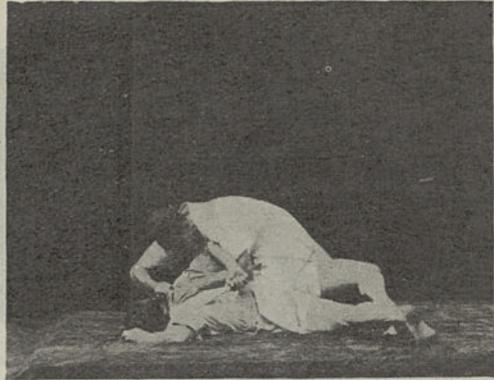


Fig. 263 d.

gauche en « barrage » devant les jambes de l'adversaire; le projeter violemment au sol en s'aidant de la main droite et en maintenant la prise (fig. 263 d).

#### g. Ripostes sur ceinture.

### 25. Sur ceinture avant, clé au coude, suivie de déséquilibre.

Avant d'être complètement ceinturé, serrer le bras droit de l'adversaire à hauteur du coude, entre le bras et l'avant-bras gauches, la main droite se plaçant contre son épaule gauche (fig. 264 a). Engager la jambe droite derrière



Fig. 264 a.

sa jambe droite, faire un « battement » sur cette jambe pour déséquilibrer l'adversaire (fig. 264 *b*). Serrer fortement le bras droit contre son corps en faisant une extension du tronc (fig. 264 *c*).



Fig. 264 *b*.

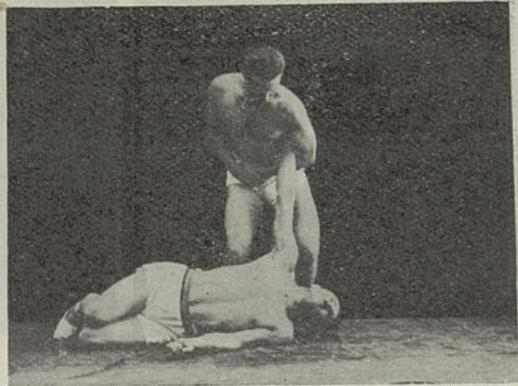


Fig. 264 *c*.

**26. Sur ceinture avant, déséquilibre par tour de hanche en tête suivi de clé au bras.**

Au moment où l'adversaire ceinture, lui porter rapidement un tour de hanche en tête, en lui saisissant le bras droit avec la main gauche (fig. 265 *a* et *b*) ; le projeter violemment au sol ; mettre le genou droit à terre en plaçant le bras



Fig. 265 *a*.



Fig. 265 *b*.

droit de l'adversaire sur la cuisse gauche, exercer une pression vers le bas avec la main gauche, pendant que la main droite repousse la tête vers l'extérieur en prenant appui sous le menton (fig. 265 c).



Fig. 265 c.

**27. Sur ceinture arrière, « ramassement » d'une jambe, déséquilibre et clé au pied.**

Aussitôt ceinturé, pencher le corps en avant en prenant la jambe de l'adversaire la plus avancée (1), tirer cette jambe vers le haut en la serrant entre le



Fig. 266 a.



Fig. 266 b.

(1) Si l'adversaire a les pieds sur la même ligne, avancer d'un ou deux pas afin de lui amener une jambe en avant.

cuisses (fig. 266 *a* et *b*). La porter vers l'extérieur en la fléchissant et en exécutant une clé au pied (fig. 266 *c*).



Fig. 266 *c*.

*h. Ripostes sur coups de poing.*

**28. Sur direct à l'estomac, tour de bras à la volée (mains en supination).**

Saisir le poignet droit de l'adversaire avec la main droite, en le tordant (fig. 267 *a*). Le tirer à soi en faisant un demi-tour vers la droite, la main gauche saisissant son poignet pour compléter la prise de la main droite. Placer son coude sur l'épaule, sa main étant en supination. Tirer vers le bas (fig. 267 *b*).

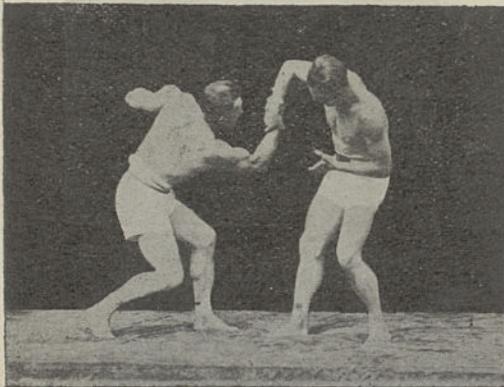


Fig. 267 *a*.



Fig. 267 *b*.

**29. Sur direct ou sur swing du gauche, déséquilibre suivi de clé au coude.**

Parer le coup avec l'avant-bras droit (fig. 268 *a*) ; entrer dans la garde de l'adversaire ; le saisir à la gorge avec la main gauche, serrer son avant-bras



Fig. 268 *a*.



Fig. 268 *b*.

gauche entre le corps, le bras et l'avant-bras droit (fig. 268 *b*). Faire un « battement » avec la jambe gauche sur la partie postérieure de la jambe gauche de

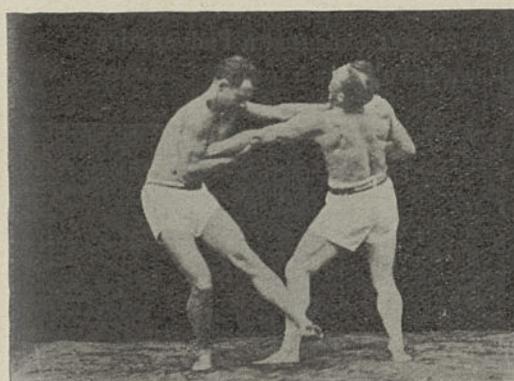


Fig. 268 *c*.



Fig. 268 *d*.

l'adversaire pour le déséquilibrer (fig. 268 *c*). Maintenir la prise en amorçant une extension du tronc (fig. 268 *d*).

i. Ripostes sur coups de pied.

**30. Sur coup de pied de pointe, parade et déséquilibre, suivi de clé au pied.**

Parer le coup à hauteur du bas-ventre en faisant un retrait du corps et en saisissant la jambe de l'adversaire. les poignets croisés à hauteur de la cheville



Fig. 269 a.

(fig. 269 c). Tirer la jambe vers le haut, en faisant exécuter à l'adversaire une rotation vers la droite pour le déséquilibrer et l'obliger à tomber en avant

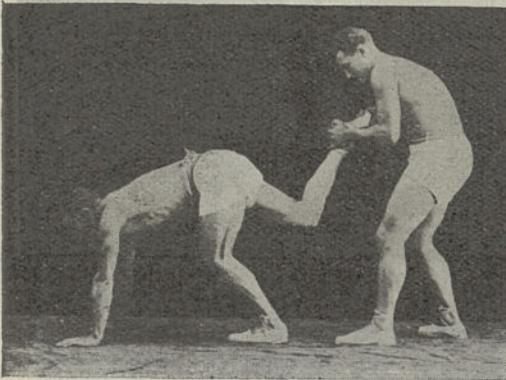


Fig. 269 b.



Fig. 269 c.

(fig. 269 b) ; passer la jambe gauche par-dessus la jambe de l'adversaire, s'asseoir et terminer la prise par une flexion forcée du genou et une clé au pied (fig. 269 c).

**31. Sur coup de pied de pointe : parade, prise de jambe, déséquilibre par coup de pied chassé suivi de clé au genou et au pied.**

Parer le coup à hauteur du bas-ventre, en faisant un retrait du corps et en saisissant la jambe de l'adversaire, les poignets croisés à hauteur de la cheville (fig. 270 a). Exercer en même temps une poussée avec l'avant-bras gauche



Fig. 270 a.



Fig. 270 b.

et une traction avec la main droite, de manière à placer le pied de l'adversaire dans la saignée du bras gauche (fig. 270 b et c). Le déséquilibrer par un coup de pied chassé de la jambe droite sur la face interne de la jambe d'appui,

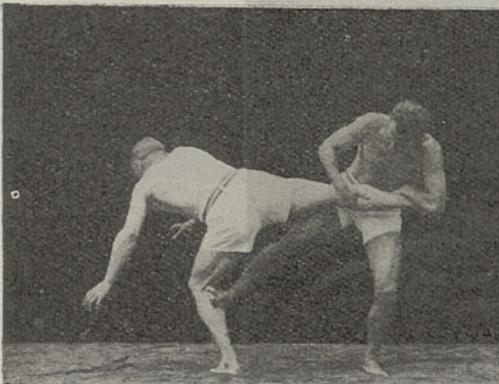


Fig. 270 c.

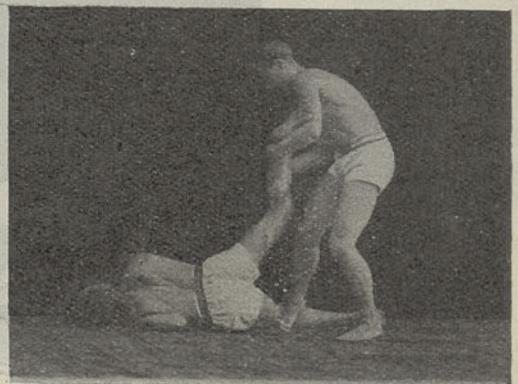


Fig. 270 d.

à hauteur du genou (fig. 270 c) ; terminer par une violente torsion du tronc vers la droite en maintenant la prise (clé au genou et au pied) [fig. 270 d].

**32. Sur coup de pied de pointe : parade, déséquilibre, clé au genou et extension forcée du pied.**

Parer le coup en faisant une opposition avec l'avant-bras gauche dirigé vers le bas et en esquivant en avant et vers la droite (fig. 271 a). Saisir avec la main droite la jambe de l'adversaire à l'extérieur et à hauteur du mollet (fig. 271 a).



Fig. 271 a.

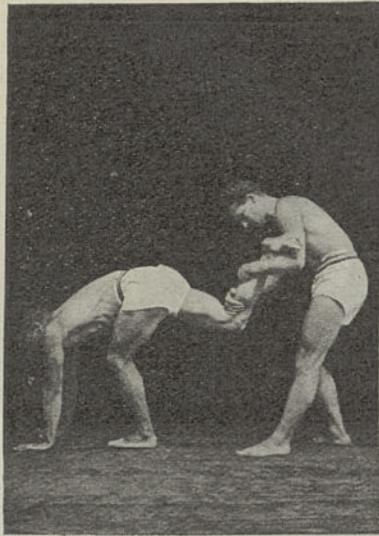


Fig. 271 b.

Exercer une poussée vers l'extérieur avec l'avant-bras gauche et une traction vers l'intérieur avec la main droite, pour le faire pivoter face en avant et au sol, en plaçant son pied dans la saignée du bras gauche (fig. 271 b). Déséqui-

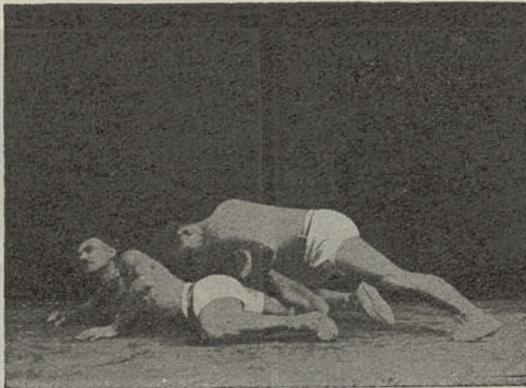


Fig. 271 c.

librer l'adversaire par une poussée en avant, se coucher sur lui, en faisant une flexion forcée de sa jambe sur sa cuisse et une extension forcée de son pied (fig. 271 c).

**33. Sur coup de pied de flanc : parade et prise de jambe, déséquilibre avec extension forcée du pied et de la jambe.**

Sur coup de pied de flanc, entrer dans la garde de l'adversaire, en passant le bras gauche par-dessus sa jambe droite qui est serrée entre le bras et le corps,

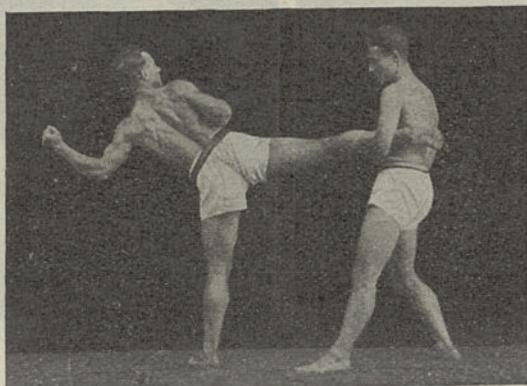


Fig. 272 a.

son pied placé sous l'aisselle gauche (fig. 272 a) ; faire en même temps avec la jambe droite un battement sur sa jambe d'appui et le frapper sous le menton

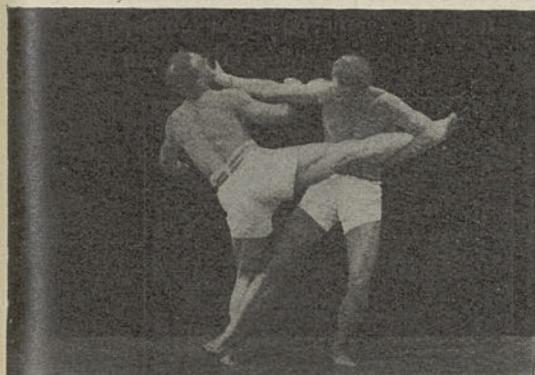


Fig. 272 b.



Fig. 272 c.

avec la paume de la main pour le déséquilibrer (fig. 272 b) ; placer le pied droit sur l'articulation de son genou gauche ; son pied étant maintenu sous l'aisselle faire une extension du tronc (fig. 272 c).

**34. Sur coup de pied de flanc : parade, déséquilibre par rotation, puis extension forcée du pied.**

Sur coup de pied de flanc, entrer dans la garde de l'adversaire, en passant le bras gauche par-dessus sa jambe droite qui est serrée entre le bras et le

corps ; se saisir en même temps le poignet gauche avec la main droite, coudes serrés au corps (fig. 273 a). Exécuter une brusque rotation du corps vers la

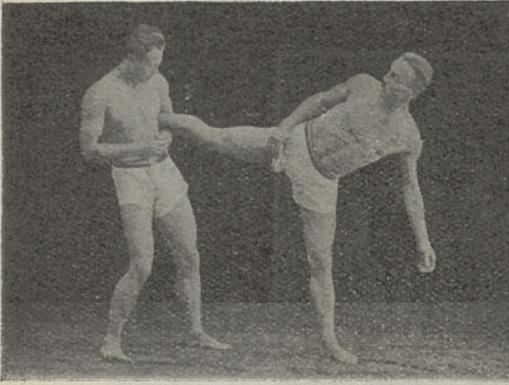


Fig. 273 a.



Fig. 273 b.

droite pour renverser l'adversaire. Terminer la prise par une rotation de la jambe et une extension forcée du pied (fig. 273 b).

### 1. Parades et prises diverses.

#### 35. Arrestation par derrière et étranglement.

Pour arrêter un adversaire marchant devant soi, lui porter un chassé sur la face postérieure de la jambe arrière et à hauteur du genou ; en même temps, placer l'avant-bras droit sous son menton (fig. 274 a). Se saisir la main droite



Fig. 274 a.



Fig. 274 b.

avec la main gauche et renverser l'adversaire en arrière ; pencher le haut du corps en avant, la poitrine appuyant fortement sur la tête (fig. 274 b).

**36. Etant terrassé par surprise et saisi à la gorge, se dégager par « double arm lock ».**

*Premier procédé.* — Étant sur le dos et pris à la gorge, saisir le poignet gauche de l'adversaire avec la main gauche, l'avant-bras engagé sous son bras droit, la main droite saisissant son poignet droit, l'avant-bras placé dessus (fig. 275 a).

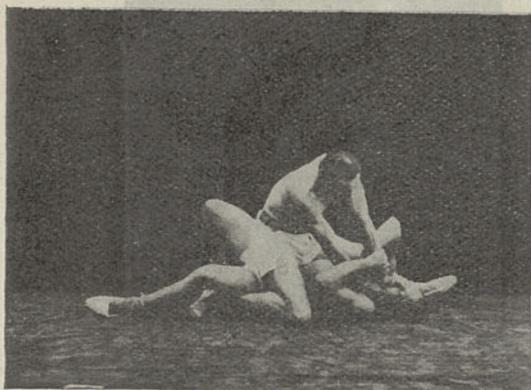


Fig. 275 a.



Fig. 275 b.

Exécuter en même temps une violente torsion à droite, l'avant-bras droit exerçant une pression vers le bas, l'avant-bras gauche une poussée vers le haut. Maintenir la prise en se retournant sur l'adversaire (fig. 275 b).

*Deuxième procédé.* — Porter un arm lock comme pour la prise debout (fig. 276 a et b).

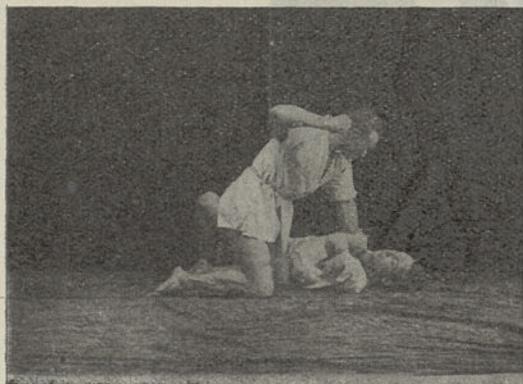


Fig. 276 a.



Fig. 276 b.

### 37. Sur coup de tête porté au ventre, parade et étranglement.

Parer le coup en repoussant la tête de l'adversaire vers la droite, avec la paume de la main gauche, et en avançant d'un pas (fig. 227 a). Engager la

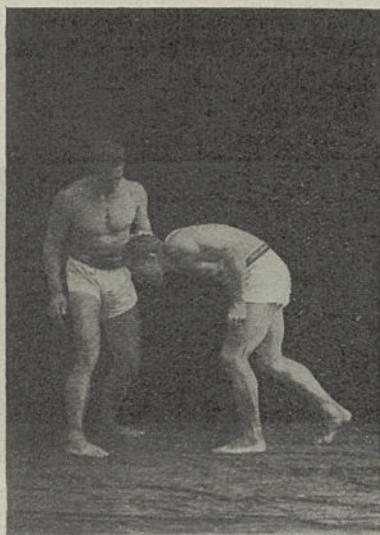


Fig. 277 a.



Fig. 277 b.

tête de l'adversaire sous l'aisselle droite, l'avant-bras venant se placer sous la partie antérieure du cou, la main gauche saisissant le poignet droit; porter le haut du corps en arrière pour provoquer l'étranglement (fig. 277 b).

### 38. Sur coup de tête en figure, parade.

Au moment précis où l'adversaire avança la tête pour frapper, l'arrêter en plaçant vivement l'avant-bras droit horizontalement, poing fermé, la main gauche venant prendre appui sur le poing droit (fig. 278).

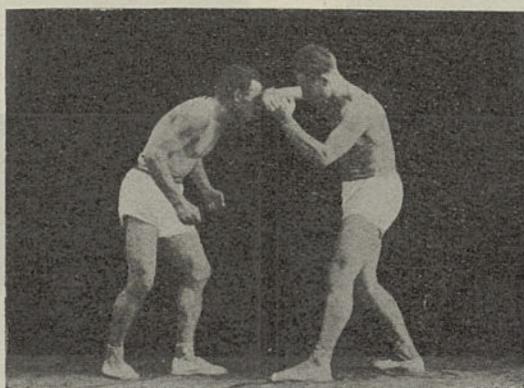


Fig. 278.

Cette parade peut s'exécuter sur coup de tête au ventre, en frappant simultanément avec le genou et l'avant-bras sur la figure et sur la tête de l'adversaire.

### *k.* **Entraînement.**

Après l'étude répétée des chutes et des prises, l'assaut peut être abordé avec beaucoup de prudence, en convenant qu'une prise ne doit être maintenue que jusqu'au moment où un des adversaires s'avoue vaincu en frappant par une ou plusieurs « tapes » de la main le corps de l'autre ou le sol. Les adversaires se mettent en garde et reprennent l'assaut.

Les assauts de jiu-jitsu sont particulièrement pénibles, parce qu'ils nécessitent de la vitesse, de la vigueur, une grande rapidité d'exécution et des manœuvres constantes d'opposition et de résistance.

Il importe de développer les fonctions respiratoire et circulatoire par la pratique des principaux exercices physiques.

Les contre-indications sont les mêmes que celles de la lutte ; il faut y ajouter cependant les liaisons des articulations.

## B. LA CANNE. (1)

### a. Généralités.

La lutte, le jiu-jitsu et la boxe anglaise sont utilisés dans les combats rapprochés ; la canne permet de tenir un adversaire en respect ou de faire face à plusieurs adversaires.

La canne développe la vitesse, la précision et la coordination. Elle sollicite à la fois le système musculaire et le système nerveux. La préparation des coups implique, en effet, un travail mental analogue à celui d'une leçon d'escrime au fleuret. La musculature brachiale tout entière est sollicitée par cet exercice.

La canne provoque un étirement et une contraction rapides des fibres musculaires, favorables à leur assouplissement ; elle est une bonne préparation à l'escrime.

### b. La garde et les déplacements.

**I. La garde.** — Porter le pied gauche en arrière, à environ 0 m. 40, les jambes légèrement fléchies, l'avant-bras gauche derrière le dos. Élever le bras droit demi-fléchi, la canne dans le prolongement de l'avant-bras, l'extrémité libre à hauteur et dans la direction de la figure de l'adversaire (fig. 279 a et b).



Fig. 279 a.



Fig. 279 b.

La garde est prise en « tierce » (les ongles en dessous) [fig. 279 a] ou en « quarte » (les ongles en dessus) [fig. 279 b], la main à environ 0 m. 10 à 0 m. 15 du talon.

(1) La canne est régie par la Fédération française de boxe, 24, boulevard Poissonnière, Paris.

## 2. Les déplacements.

Les déplacements sont identiques à ceux de la boxe anglaise.

### c. Les enlevés, les brisés, les moulinets.

#### 3. Enlevé.

Faire décrire à la canne un cercle dans un plan vertical, en partant vers le

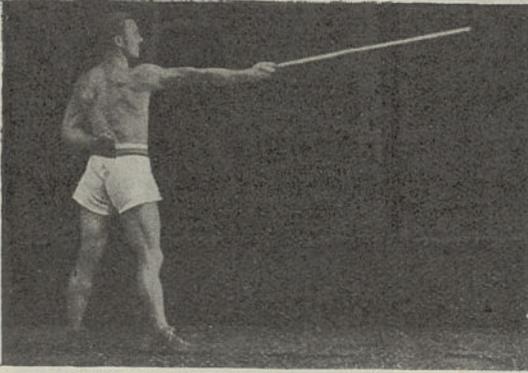


Fig. 280 a.



Fig. 280 b.

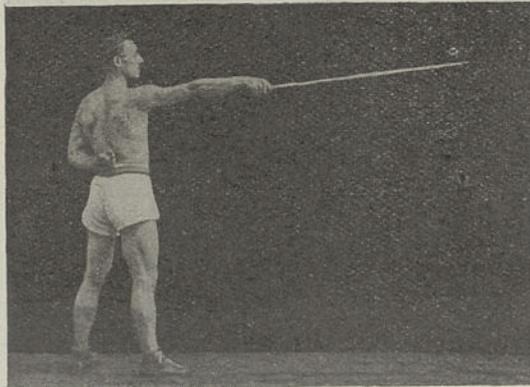


Fig. 280 c.

haut, la canne passant sur le côté du corps, l'avant-bras conduisant le mouvement (fig. 280 a, b et c).

#### 4. Brisé.

Faire décrire à la canne un cercle dans un plan vertical en partant vers le bas, la canne passant sur le côté du corps, l'avant-bras conduisant le mouvement (fig. 281 a, b et c).

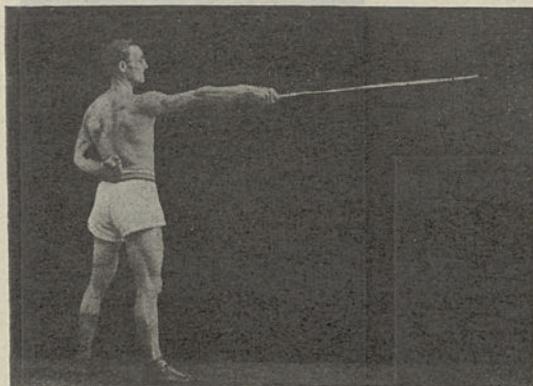


Fig. 281 a.



Fig. 281 b.

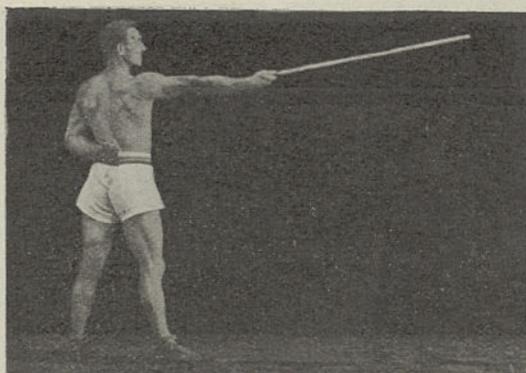


Fig. 281 c.

#### 5. Moulinet à droite.

Porter le coude et l'épaule-droite en arrière, la pointe de la canne restant le plus longtemps possible dans la direction de l'adversaire.

Faire décrire à la canne un cercle horizontal, en allongeant le bras en avant, les ongles en dessus à la fin du mouvement (fig. 282 *a*, *b*, *c* et *d*).

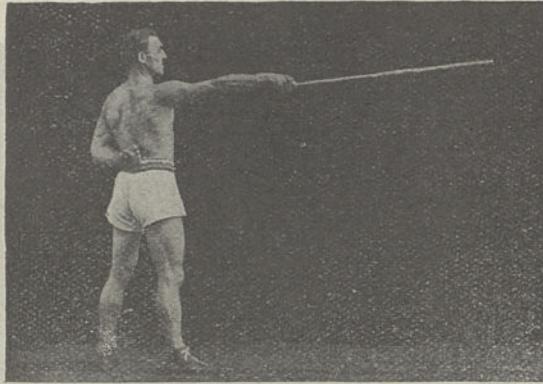


Fig. 282 *a*.

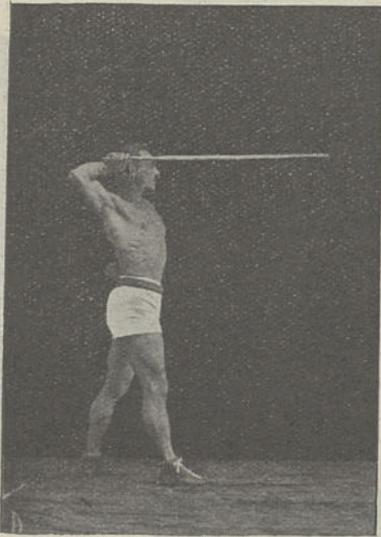


Fig. 282 *b*.



Fig. 282 *c*.

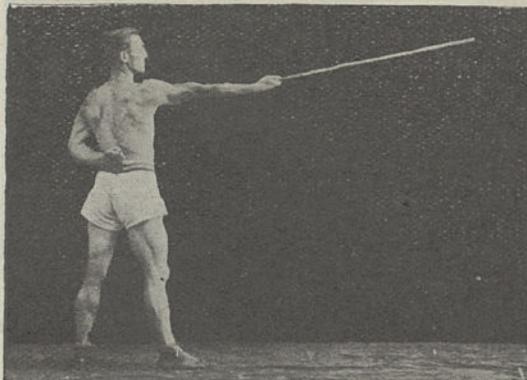


Fig. 282 *d*.

### 6. Moulinet à gauche.

Porter le coude droit le plus près possible de la poitrine, en faisant passer la main droite sur le côté gauche de la figure, la pointe de la canne restant le

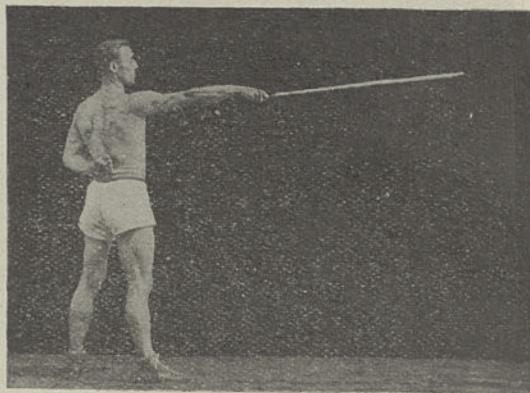


Fig. 283 a.

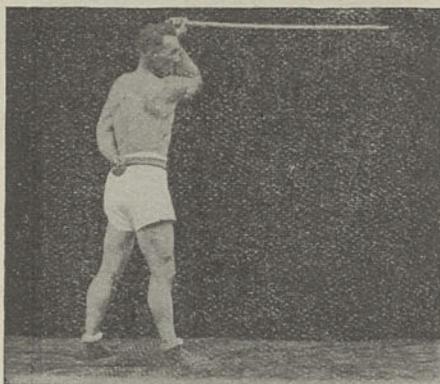


Fig. 283 b.



Fig. 283 c.

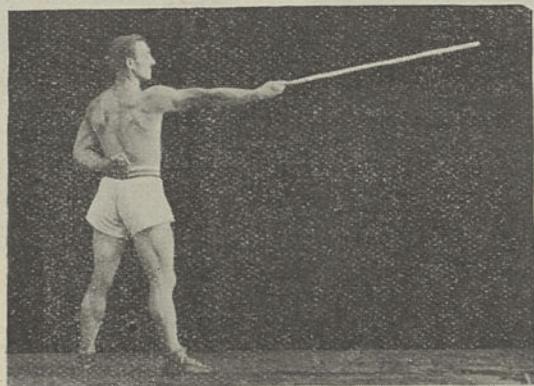


Fig. 283 d

plus longtemps possible dans la direction de l'adversaire. Faire décrire à la canne un cercle horizontal, en allongeant le bras en avant, les ongles en dessous à la fin du mouvement (fig. 283 a, b, c et d).

d. Les coups simples.

7. « Coup de tête ».

Faire un brisé à droite (gauche). Porter le coup sur la tête de l'adversaire en allongeant le bras de toute sa longueur et en se fendant de la jambe droite (fig. 284).



Fig. 284.

8. Parade du « coup de tête ».

Placer la canne horizontalement au-dessus de la tête, la main légèrement plus haute que la pointe de la canne. Faire un léger retrait du corps en arrière (fig. 284).

9. « Coup de figure » à droite.

Faire un moulinet à droite et, en se fendant, frapper le côté gauche de la figure de l'adversaire (fig. 285).

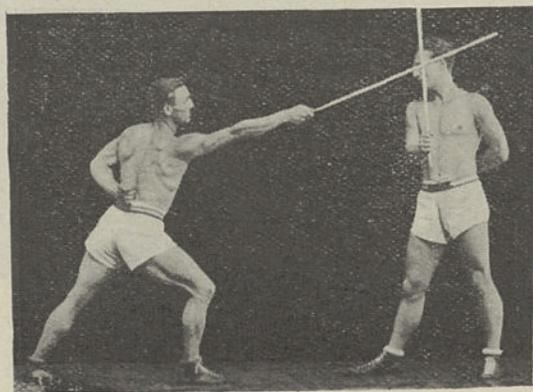


Fig. 285.

### 10. Parade du « coup de figure » à droite.

Placer la canne verticalement à l'extérieur du côté gauche de la figure, l'avant-bras devant le corps, en faisant une légère torsion du tronc vers la gauche (fig. 285).

### 11. « Coup de figure » à gauche.

Faire un moulinet à gauche et, en se fendant, frapper le côté droit de la figure de l'adversaire (fig. 286).

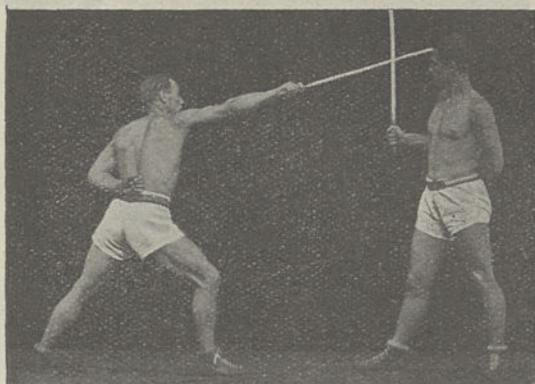


Fig. 286.

### 12. Parade du « coup de figure » à gauche.

Placer la canne verticalement à l'extérieur, du côté droit de la figure, en retirant le coude droit en arrière, l'avant-bras, légèrement écarté du corps, restant horizontal (fig. 286).

### 13. « Coup de flanc » à droite.

Faire un moulinet comme pour le coup de figure à droite, et frapper l'adversaire au flanc (fig. 287).

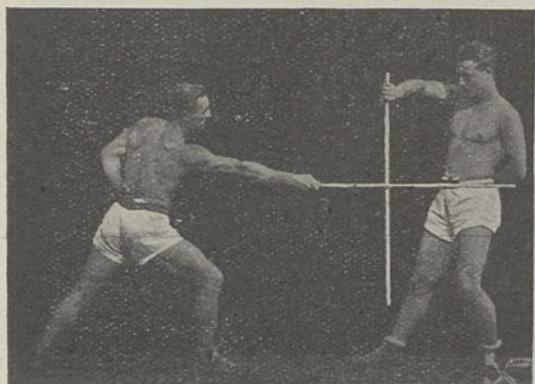


Fig. 287.

**14. Parade du « coup de flanc » à droite.**

Placer la canne verticalement sur le côté gauche du corps, la pointe dirigée vers le bas, l'avant-bras horizontal, le poing à hauteur de l'épaule, le poids de corps sur la jambe (fig. 287).

**15. « Coup de flanc » à gauche.**

Faire un moulinet à gauche et frapper l'adversaire au flanc (fig. 288).

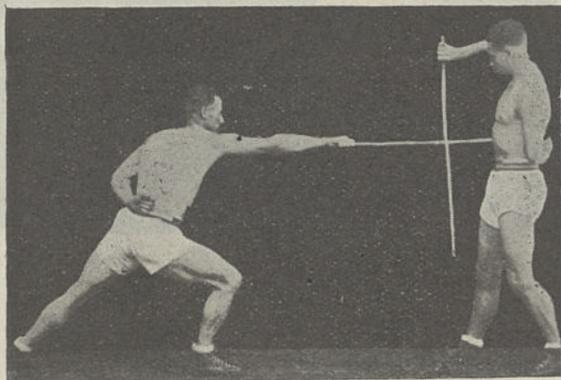


Fig. 288.

**16. Parade du « coup de flanc » à gauche.**

Placer la canne verticalement sur le côté droit du corps, la pointe dirigée vers le bas, en élevant le coude droit, l'avant-bras horizontal, les ongles tournés vers l'extérieur (fig. 288).

**17. « Coup de jambe » à droite.**

Faire un moulinet à droite et frapper l'adversaire à la jambe (fig. 289).



Fig. 289.

**18. Parade du « coup de jambe » à droite.**

Baisser la canne, la pointe dirigée vers la droite et vers le bas, le bras droit allongé et porté vers la gauche, les ongles tournés vers la gauche; ramener la jambe avant contre la jambe arrière (fig. 289).

**19. « Coup de jambe » à gauche.**

Faire un moulinet à gauche et frapper l'adversaire à la jambe (fig. 290).



Fig. 290.

**20. Parade du « coup de jambe » à gauche.**

Baisser la canne, la pointe dirigée vers la gauche et vers le bas, le bras allongé et porté vers la droite, ramener la jambe avant contre la jambe arrière (fig. 290).

*e. Les feintes, les doublés, les séries de deux coups.*

**21. Feintes.**

Esquisser un coup sans le porter à fond.

**22. Feintes et frapper.**

Exemple : Feinte du « coup de figure » à droite et frapper par un nouveau « coup de figure ».

**23. Doublés.**

Exécuter deux fois le même coup.

**24. Série de deux coups, exemple : « coup de figure » à droite et « coup de flanc » à gauche.**

Exécuter le « coup de figure » à droite, puis le « coup de flanc à gauche », sans reprendre la garde après le premier coup.

*f. Attaques. — Parades et ripostes.*

Exemple : Sur attaque par coup de tête, parer et riposter par coup de flanc.

*g.* **Entraînement.**

Avant de faire des assauts de canne, il importe de bien connaître tous les coups et parades.

Les exercices d'assouplissement, brisés, enlevés, moulinets doivent être pratiqués à toutes les séances pour acquérir une grande souplesse des articulations des membres supérieurs.

La canne, pratiquée des deux mains, est un excellent exercice qui doit cependant être complété par une bonne éducation physique générale.

---

## F. L'ESCRIME (1).

### a. Considérations générales.

Bien qu'elle ne puisse être pratiquée par tous, en raison du matériel coûteux, des locaux et des professeurs qu'elle exige, l'escrime est à recommander à tous ceux qui peuvent s'y adonner, en raison des heureux effets qu'elle procure aussi bien au point de vue physique qu'au point de vue intellectuel. Les séances d'escrime, demandant une grande dépense nerveuse seront toujours courtes, surtout pour les adolescents.

A condition d'être pratiquée des deux mains, l'escrime intéresse à peu près tous les muscles du corps, bien que le travail imposé aux extenseurs soit particulièrement intense. Elle demande aux différents segments du corps leur maximum d'élongation; elle exige des contractions musculaires rapides et souvent répétées. C'est au plus haut degré un sport de vitesse, supérieur à ce point de vue à beaucoup d'autres. Ne demandant pas aux muscles des efforts trop intenses, il n'impose pas au cœur un travail exagéré.

L'escrime exige une parfaite coordination des mouvements; la nécessité d'agir dans un temps extrêmement court habitue les muscles à obéir instantanément aux ordres de la volonté.

Le coup d'œil, la présence d'esprit sont les premières qualités de l'escrimeur; il faut y joindre l'opiniâtreté dans la lutte et la combativité.

Toutes ces qualités se développent par l'exercice.

L'escrime peut être pratiquée à tous les âges et par les deux sexes, à condition toutefois de proportionner l'intensité des séances à l'état physique des sujets. Ce dosage de l'exercice est un des premiers devoirs du professeur.

Dès l'âge de dix ans, l'enfant peut commencer à prendre régulièrement des leçons. Cependant il est de toute nécessité que le travail soit symétrique, pour éviter la déformation qui se produirait inévitablement (scoliose), déformation caractéristique chez certains escrimeurs. Les armes sont légères, proportionnées à la force de l'enfant, les séances courtes et consistant uniquement en leçons.

Pendant l'adolescence et l'âge mur, l'escrime pourra être pratiquée normalement, en suivant les règles admises pour les autres sports. Les armes seront réglementaires, les leçons et assauts poussés jusqu'à la fatigue légère. Comme dans tous les sports à pratique régulière, il faut éviter le surmenage qui peut se produire facilement au cours des assauts, en raison de l'ardeur que les adversaires y apportent.

---

(1) L'escrime est régie par la Fédération française d'escrime. Voir aussi : Règlement d'escrime, Ministère de la Guerre. On ne trouvera ici que des indications générales sur ce sport important.

L'escrime peut être pratiquée jusque dans un âge avancé. Naturellement l'homme âgé évitera les assauts prolongés, en raison de la grande fatigue nerveuse qui peut en résulter pour lui : des leçons d'une intensité moyenne, quelques assauts extrêmement courts seront pour lui un excellent moyen de conserver à ses membres et à ses articulations leur souplesse.

En résumé, pouvant être pratiquée par tous et par toutes, développant à la fois les qualités de détente, d'adresse, d'endurance et les qualités morales d'énergie, de volonté, de combativité, l'escrime est un sport qui convient particulièrement au tempérament français.

### b. Tenue et matériel.

**1<sup>o</sup> Tenue.** — La tenue doit être particulièrement solide pour éviter tout accident provenant d'une rupture de lame : veste-cuirasse en forte toile à voile, pantalon ou culotte ample de même étoffe, masque en forte toile métallique, gants de peau ou de toile solide. Les épreuves en plein air doivent se disputer en chaussures de ville ou en chaussures de tennis, à l'exclusion des sandales.

**2<sup>o</sup> Locaux.** — Les locaux doivent être vastes, bien éclairés et aérés, munis de vestiaires avec douches. L'escrime au fleuret nécessite des pistes en linoléum d'environ 6 à 8 mètres de long sur 0 m. 60 de large. L'épée et le sabre se pratiquent en plein air, sur terrain aplani.

**3<sup>o</sup> Armes.** — *Fleuret.* — La lame du fleuret est en acier, de section quadrangulaire, terminée par un bouton protecteur. La monture comprend la poignée, en bois recouvert de cuir ou de corde, la garde qui protège la main et le pommeau qui assemble le tout et sert à équilibrer l'arme.

*Epée.* — La lame de l'épée, de section triangulaire, est plus forte que celle du fleuret. La coquille est également plus grande et affecte la forme d'une coupe dont la convexité est tournée vers l'avant.

*Sabre.* — La lame du sabre est plate, droite ou légèrement courbée, tranchante sur tout un côté et sur environ 20 centimètres de l'autre (faux tranchant). La garde enveloppe complètement la main.

### c. Technique.

La séance est précédée d'une mise en train : course très courte, sauts successifs, assouplissements des bras et des jambes, exercices préparatoires. Elle est terminée par un retour au calme, exercices respiratoires, décontractions, douches.

**FLEURET.** — *Leçon.* — Apprendre d'abord les positions fondamentales, puis les coups simples, leurs parades. Combiner ensuite les divers mouvements d'attaque et de défense, en allant du simple au composé, tout en exigeant la plus grande correction dans l'attitude et dans l'action.

Exécuter d'abord le mouvement en décomposant, puis sans décomposer, dans chacune des lignes. Varier le plus possible l'origine, l'occasion de l'attaque et de la défense, la distance, les parades et les ripostes. Enfin exécuter des exercices préparant directement l'assaut. Au cours de la leçon, exécuter des exercices respiratoires profonds chaque fois qu'on en éprouve le besoin.

*Assaut.* — Le professeur fera d'abord exécuter une leçon au cours de laquelle il se contentera d'effectuer un certain nombre de coups, laissant à son élève le soin de trouver la parade et de l'expliquer à son tour. Il procédera de même pour la défense, la contre-attaque, etc.

Puis il répétera la même leçon sans aucune explication; l'élève devra trouver et exécuter lui-même les parades, les attaques, etc. C'est la leçon « à la muette ».

Après avoir été bien exercé à cette façon de procéder, l'élève pourra commencer à faire assaut, au début contre un adversaire de sa force égale et en présence du maître.

Le but n'est pas seulement d'exécuter de jolis coups, mais encore de vaincre. Étudier d'abord l'adversaire et s'efforcer de « voir clair » dans son jeu le plus tôt possible. Puis passer à l'action personnelle pour annihiler le jeu adverse et imposer le sien.

*ÉPÉE.* — *Leçon.* — Les principes sont les mêmes que pour la leçon de fleuret mais il importe de développer la notion de la distance et de combiner les attaques avec la marche ou la retraite. Travailler les attaques aux avancés et leurs moyens de défense, faire précéder les attaques au corps par des attaques aux avancés, par des prises de fer; s'habituer à tromper les prises de l'adversaire et développer sa propre puissance de main.

La leçon au fleuret reste la véritable préparation à la leçon d'épée.

*Assaut.* — Les règles de l'assaut au fleuret sont applicables à l'assaut à l'épée, sous réserve que les coups sont valables sur tout le corps. Se placer, dès le début de l'assaut, hors de portée de l'adversaire; donner aux mouvements de retraite le plus d'ampleur possible; porter toujours des attaques simples, combinées avec des marches et des prises de fer. La tactique de défensive présente les plus grands avantages. Chaque coup doit être considéré comme susceptible d'amener le résultat.

*SABRE.* — Un escrimeur n'est véritablement complet que s'il pratique également les trois armes.

Les principes de la leçon et de l'assaut sont les mêmes que ceux de l'épée et du fleuret, en tenant compte bien entendu de la propriété du sabre qui est de pointer et de trancher.

#### **d. Entraînement.**

**1° Entraînement général.** — Les règles de l'entraînement général sont naturellement les mêmes que pour un sport quelconque, sous certaines réserves :

La leçon complète quotidienne, d'intensité variable, est excellente. Il faudra toutefois insister sur les mouvements d'extension et d'assouplissement et proscrire les exercices de force proprement dits, tels que le grimper et le lever de gros poids, qui ont pour effet de raidir l'articulation de l'épaule dont la souplesse doit être maximum chez l'escrimeur. La marche, le saut, le tennis, la bicyclette, la natation sont d'utiles adjuvants à l'exercice des armes, à condition d'être pratiqués modérément.

**2° Entraînement particulier.** — Bien que tous les muscles du corps interviennent dans la pratique des armes, il en est qui ont un rôle prépondérant. Ce sont les muscles des jambes et des bras. Les jambes ont besoin d'être

assouplies pour pouvoir garder, sans fatigue, certaines positions telles que la garde, la fente, etc. Ce sont donc les jambes qu'il faudra faire travailler au début. Les muscles des bras seront plus vite habitués à leur rôle. Quand les jambes et les bras seront assouplis, il faudra coordonner leurs mouvements de façon à acquérir le « liant » nécessaire.

Les exercices d'escrime, nécessitant un souffle particulier et une grande souplesse des articulations du bras et du poignet, on pratiquera avec fruit le saut à la corde et les exercices de massues.

**3° Entraînement en vue d'une compétition.** — Appliquer les mêmes règles que pour la préparation d'une compétition quelconque (1). La leçon complète sera d'une intensité réduite; la préférence sera donnée aux exercices intéressant les muscles qui travaillent peu dans la pratique des armes.

La séance d'escrime sera quotidienne; on évitera soigneusement les assauts prolongés, causes de fatigue nerveuse. Ils seront avantageusement remplacés par une leçon exécutée avec le maximum de précision et d'application, au cours de laquelle le professeur exigera la correction absolue. Un assaut extrêmement court, pendant lequel le tireur se donnera à fond, terminera la séance. En aucun cas on ne devra dépasser la fatigue légère.

Deux jours avant l'épreuve, cesser tout travail.

---

(1) Voir Avant-propos du titre IV.

Faint, illegible text, possibly bleed-through from the reverse side of the page. The text is arranged in several paragraphs, but the characters are too light and blurry to be transcribed accurately.

LES SPORTS INDIVIDUELS.

---

3<sup>e</sup> GROUPE.

	Pages
<b>A. Les poids et haltères.....</b>	<b>239</b>
<i>a.</i> Généralités.	
<i>b.</i> Description des mouvements.	
<i>c.</i> Entraînement.	
<b>B. Le grimper (Agrès).....</b>	<b>252</b>
<i>a.</i> La gymnastique aux agrès. Règles générales.	
<i>b.</i> Barre fixe.	
<i>c.</i> Barres parallèles.	
<i>d.</i> Anneaux.	
<i>e.</i> Trapèze.	
<i>f.</i> Cheval d'arçons.	
<i>g.</i> Corde lisse.	
<b>C. La lutte de traction à la corde.....</b>	<b>273</b>
<b>D. La natation et le sauvetage.....</b>	<b>277</b>
<i>a.</i> Considérations générales.	
<i>b.</i> Emplacement, matériel, tenue.	
<i>c.</i> Natation proprement dite.	
<i>d.</i> Les plongeurs.	
<i>e.</i> Le water-polo.	
<i>f.</i> Le sauvetage.	
<b>E. L'aviron.....</b>	<b>296</b>
<i>a.</i> Considérations générales.	
<i>b.</i> Technique du coup d'aviron.	
<i>c.</i> Entraînement.	
<b>F. Le cyclisme.....</b>	<b>307</b>
<i>a.</i> Considérations générales.	
<i>b.</i> Technique.	
<i>c.</i> Entraînement.	
<b>G. Les sports d'hiver (le ski).....</b>	<b>310</b>
<i>a.</i> Règles générales.	
<i>b.</i> Progression de l'entraînement.	
<i>c.</i> Compétitions à skis.	
<i>d.</i> Entraînement pour les courses.	

LES - PORTS - MONTREUIL

TABLEAU

N°	Date	Description	Montreuil	Ports	Total
1		1. Les ports de commerce			
2		2. Les ports de plaisance			
3		3. Les ports de pêche			
4		4. Les ports de service			
5		5. Les ports de secours			
6		6. Les ports de guerre			
7		7. Les ports de guerre			
8		8. Les ports de guerre			
9		9. Les ports de guerre			
10		10. Les ports de guerre			
11		11. Les ports de guerre			
12		12. Les ports de guerre			
13		13. Les ports de guerre			
14		14. Les ports de guerre			
15		15. Les ports de guerre			
16		16. Les ports de guerre			
17		17. Les ports de guerre			
18		18. Les ports de guerre			
19		19. Les ports de guerre			
20		20. Les ports de guerre			
21		21. Les ports de guerre			
22		22. Les ports de guerre			
23		23. Les ports de guerre			
24		24. Les ports de guerre			
25		25. Les ports de guerre			
26		26. Les ports de guerre			
27		27. Les ports de guerre			
28		28. Les ports de guerre			
29		29. Les ports de guerre			
30		30. Les ports de guerre			
31		31. Les ports de guerre			
32		32. Les ports de guerre			
33		33. Les ports de guerre			
34		34. Les ports de guerre			
35		35. Les ports de guerre			
36		36. Les ports de guerre			
37		37. Les ports de guerre			
38		38. Les ports de guerre			
39		39. Les ports de guerre			
40		40. Les ports de guerre			
41		41. Les ports de guerre			
42		42. Les ports de guerre			
43		43. Les ports de guerre			
44		44. Les ports de guerre			
45		45. Les ports de guerre			
46		46. Les ports de guerre			
47		47. Les ports de guerre			
48		48. Les ports de guerre			
49		49. Les ports de guerre			
50		50. Les ports de guerre			
51		51. Les ports de guerre			
52		52. Les ports de guerre			
53		53. Les ports de guerre			
54		54. Les ports de guerre			
55		55. Les ports de guerre			
56		56. Les ports de guerre			
57		57. Les ports de guerre			
58		58. Les ports de guerre			
59		59. Les ports de guerre			
60		60. Les ports de guerre			
61		61. Les ports de guerre			
62		62. Les ports de guerre			
63		63. Les ports de guerre			
64		64. Les ports de guerre			
65		65. Les ports de guerre			
66		66. Les ports de guerre			
67		67. Les ports de guerre			
68		68. Les ports de guerre			
69		69. Les ports de guerre			
70		70. Les ports de guerre			
71		71. Les ports de guerre			
72		72. Les ports de guerre			
73		73. Les ports de guerre			
74		74. Les ports de guerre			
75		75. Les ports de guerre			
76		76. Les ports de guerre			
77		77. Les ports de guerre			
78		78. Les ports de guerre			
79		79. Les ports de guerre			
80		80. Les ports de guerre			
81		81. Les ports de guerre			
82		82. Les ports de guerre			
83		83. Les ports de guerre			
84		84. Les ports de guerre			
85		85. Les ports de guerre			
86		86. Les ports de guerre			
87		87. Les ports de guerre			
88		88. Les ports de guerre			
89		89. Les ports de guerre			
90		90. Les ports de guerre			
91		91. Les ports de guerre			
92		92. Les ports de guerre			
93		93. Les ports de guerre			
94		94. Les ports de guerre			
95		95. Les ports de guerre			
96		96. Les ports de guerre			
97		97. Les ports de guerre			
98		98. Les ports de guerre			
99		99. Les ports de guerre			
100		100. Les ports de guerre			

## LES SPORTS INDIVIDUELS.

---

### TROISIÈME GROUPE.

#### A. LES POIDS ET HALTÈRES (1).

---

##### a. Généralités.

Le sport des poids et haltères est un sport de force.

Cependant, tel qu'il est pratiqué, il demande aussi des qualités de détente, d'adresse et de souplesse, sauf dans les développés et le soulevé de terre, qui sont des mouvements à exécution lente et par conséquent de force pure.

Il consiste à saisir et à lever de terre, soit d'une main, soit des deux mains et selon des gestes déterminés, des engins de poids et de formes fixés par un règlement.

Il peut avoir des effets néfastes et provoquer des accidents cardiaques, s'il est fait abus des exercices de force pure, tels que développés à une ou deux mains, soulevés de terre. Pratiqué avec modération, il développe toute la musculature. Il ne peut être abordé qu'après épanouissement complet de l'individu, obtenu par l'éducation physique.

Les lésions cardiaques, la faiblesse des parois abdominales, la prédisposition aux hernies, la tendance à l'emphysème, les arthrites, sont les principales contre-indications de ce sport.

##### b. Description des mouvements.

#### I. Epaulé et jeté en barre à deux bras.

*Position préparatoire.* — La barre étant posée horizontalement sur le sol, devant les jambes, se placer en légère station écartée, les pieds engagés sous

---

(1) Le sport des poids et haltères est régi par la Fédération française de poids et haltères, 6, cité du Retiro, Paris.

la barre. La saisir de chaque côté des pieds avec les deux mains en pronation (paumes tournées vers l'arrière). *Equilibrer la barre*, c'est-à-dire répartir le poids de chaque côté des mains; marquer sur la barre l'emplacement des mains, se redresser, bras allongés, mais en extension, les yeux fixés sur la barre (fig. 291 a).

*L'épaulé.* — Faire une inspiration profonde, pour bloquer la cage thoracique. Fléchir les jambes, le tronc aussi redressé que possible et saisir la barre exactement aux emplacements marqués, les bras tendus.

Sans arrêt, faire une vive extension des jambes et un violent effort des bras qui se fléchissent pour amener d'un seul temps la barre aux épaules, en retournant les poignets et en déplaçant simultanément les deux jambes, l'une en avant, l'autre en arrière, la première, pied à plat sur le sol, la deuxième, talon levé. La barre arrive à sa position définitive sur la poitrine et sur les bras fléchis à fond, en même temps que les pieds prennent contact avec le sol.

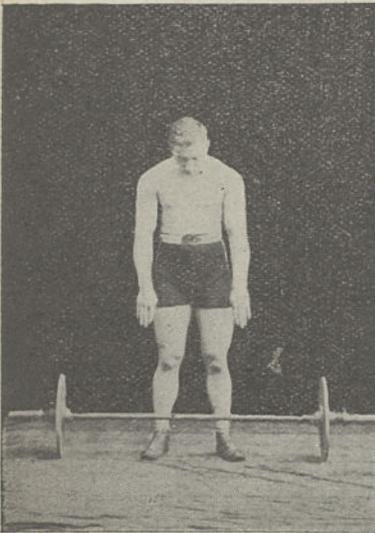


Fig. 291 a.

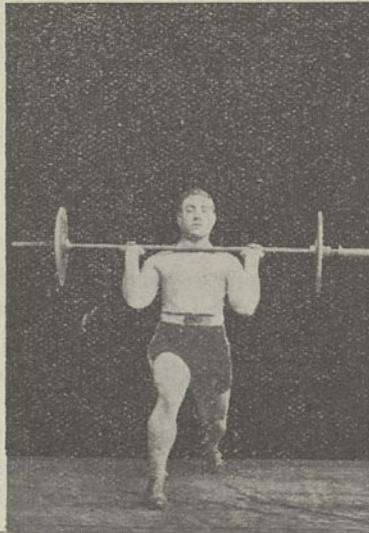


Fig. 291 b.



Fig. 291 c.

La fente des jambes est aussi accentuée que possible, et les pieds sont perpendiculaires à la barre. Cette fente simultanée des deux jambes a pour but d'abaisser le centre de gravité du corps et par conséquent de diminuer la hauteur à laquelle le poids doit être élevé (fig. 291 b).

De cette position, ramener alternativement les deux pieds sur la même ligne en légère station écartée, jambes tendues (fig. 291 c).

*Jeté.* — Fléchir légèrement les jambes et sans arrêt, par un vif mouvement d'extension, les porter l'une en avant, l'autre en arrière, comme il a été dit pour l'épaulé. Pendant ce mouvement, les bras se sont étendus brusquement, pour

arriver à l'allongement complet au moment précis où les pieds ont pris contact avec le sol (fig. 291 d);

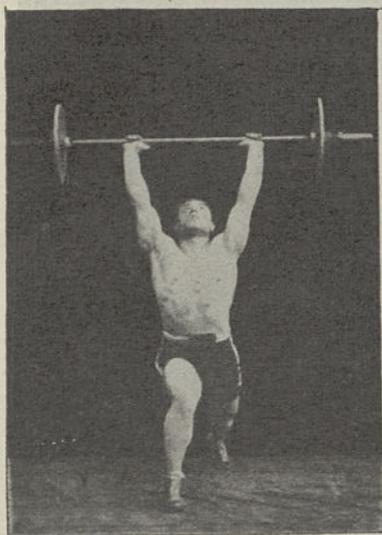


Fig. 291 d.

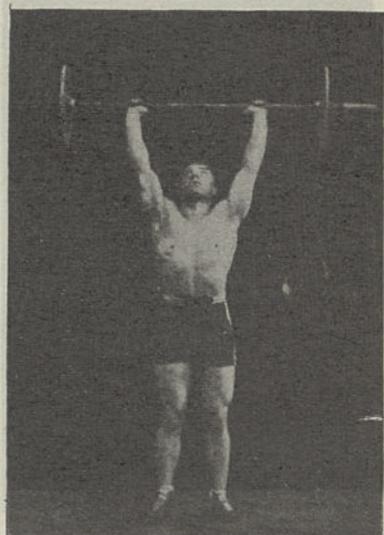


Fig. 291 e.

Ramener successivement les deux pieds sur la même ligne, écartés de 40 centimètres au maximum et garder quelques secondes la position finale d'immobilité (fig. 291 e).

## 2. Développé à deux bras (en barre).

*Premier temps.* — Épauler la barre, qui repose sur la poitrine ou est pla-

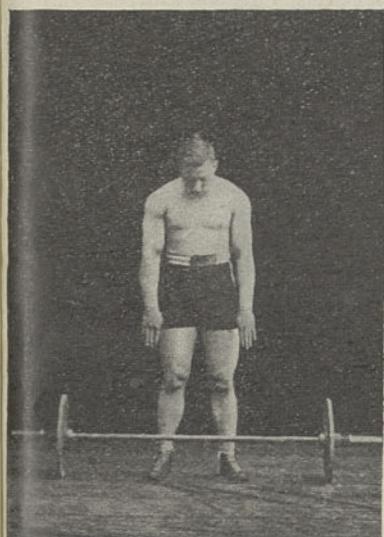


Fig. 292 a.

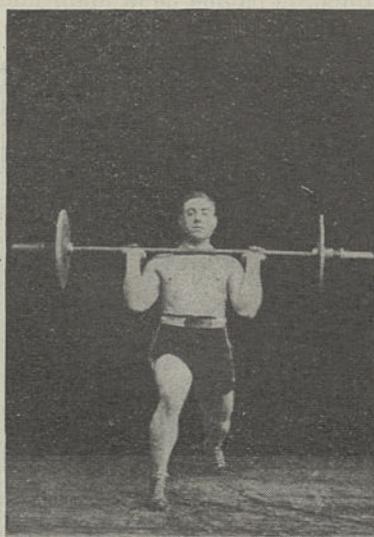


Fig. 292 b.

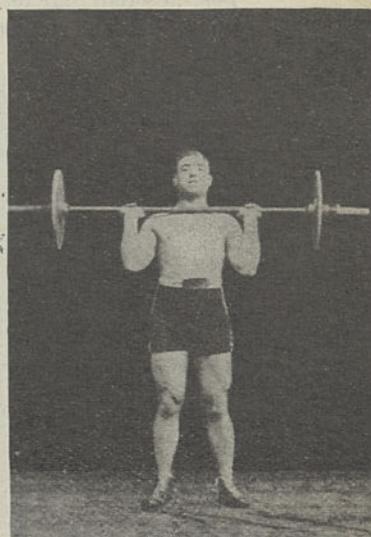


Fig. 292 c.

cée à hauteur de l'articulation sterno-claviculaire, sur les bras fléchis à fond les pieds étant écartés de 40 centimètres au maximum (fig. 292 a, b et c).

*Deuxième temps.* — Dans cette position marquer un temps d'arrêt de deux secondes en restant immobile; élever ensuite lentement la barre, verticale-

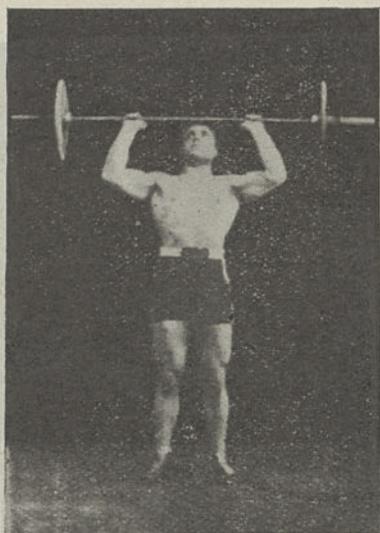


Fig. 292 d.

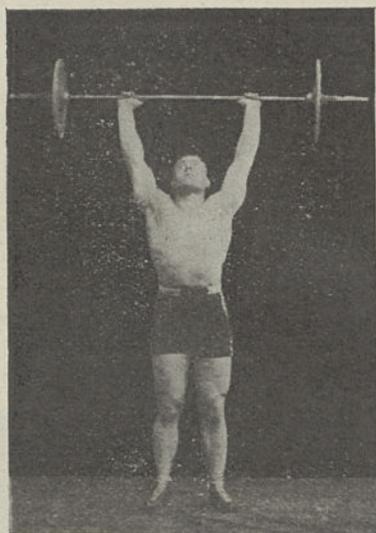


Fig. 292 e.

ment jusqu'à complète extension des bras, sans départ brusque ni secousse; le mouvement terminé, marquer un temps d'arrêt de quelques secondes, bras et jambes tendus (fig. 292 d et e).

Pendant toute l'exécution du deuxième temps, c'est-à-dire pendant le développé proprement dit, le corps doit garder constamment la position verticale.

### 3. Arraché d'un bras [droit] (1).

Étant en station écartée, la barre placée horizontalement devant les jambes, la saisir par le milieu, la paume de la main tournée vers l'arrière (fig. 293 a); la «tirer» et l'amener, d'un seul temps bien net, du sol au bout du

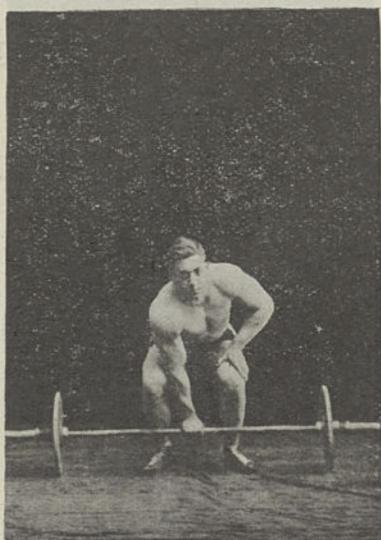


Fig. 293 a.

(1) Ou gauche.

bras tendu verticalement au-dessus de la tête ; déplacer en même temps les deux jambes en inclinant le tronc latéralement (fig. 293 *b*). La barre passe d'un mouvement continu le long du corps ; se redresser en étendant les jambes (fig. 293 *c*).

Le poids doit être maintenu quelques secondes dans la position finale d'immobilité, bras et jambes tendus, les pieds sur la même ligne écartés l'un de l'autre de 40 centimètres au maximum (fig. 293 *c*).

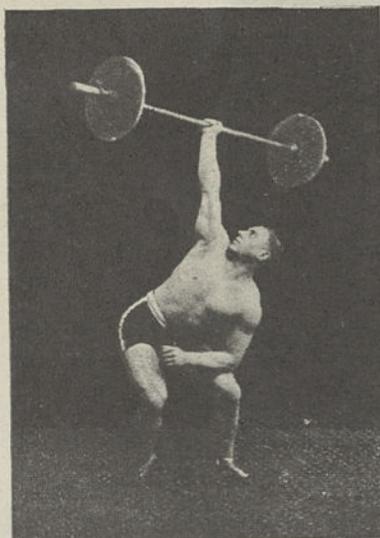


Fig. 293 *b*.

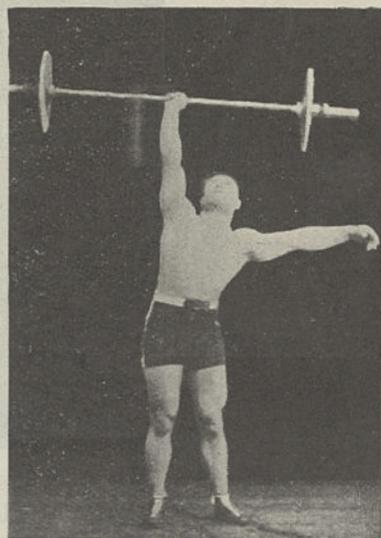


Fig. 293 *c*.

#### 4. Épaulé et jeté d'un bras [droit] (1).

*Premier temps.* — Épaulé. — Étant en station écartée, la barre placée horizontalement devant les jambes, la saisir par le milieu, le paume de la

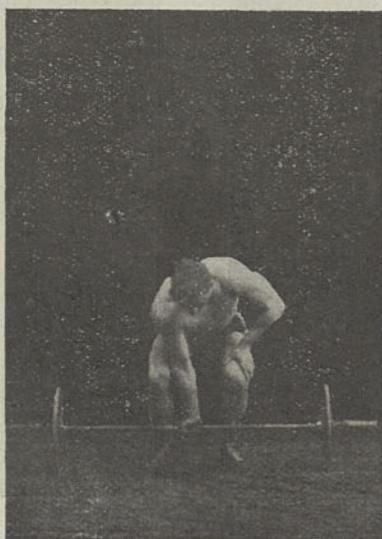


Fig. 294 *a*.

(1) Ou gauche.

main tournée en avant (fig. 294 a). « Tirer » et amener la barre d'un seul temps bien net du sol à la hauteur de l'épaule (1); en même temps faire face à gauche, en fléchissant et en déplaçant simultanément les deux jambes, les pieds sensiblement sur la même ligne et écartés de 40 à 50 centimètres (fig. 294 b).



Fig. 294 b.

*Deuxième temps.* — **Jeté.** — Fléchir légèrement les jambes (fig. 294 c), et, sans arrêt, par un vif mouvement d'extension, faire face à gauche en déplaçant les jambes et en les fléchissant fortement. Pendant ce déplacement, le tronc s'incline à gauche, le bras s'étend verticalement, l'autre bras prenant appui sur la cuisse gauche (fig. 294 d).



Fig. 294 c.



Fig. 294 d.

---

(1) Dans cette position le coude prend appui sur la hanche portée en avant.

Se redresser, le corps d'aplomb sur les jambes tendues, écartées de 40 centimètres au maximum.

Garder pendant quelques secondes la barre au-dessus de la tête dans la position finale d'immobilité (fig. 294 e).

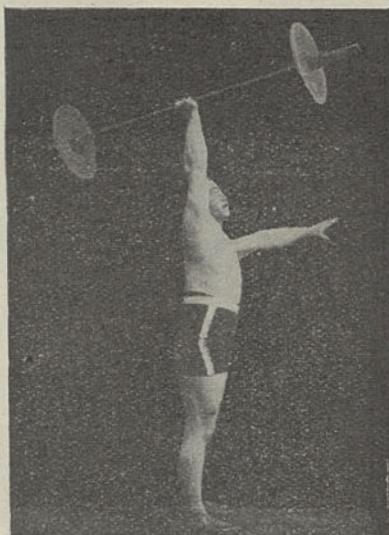


Fig. 294 e.

### 5. Arraché à deux bras.

Même position préparatoire que pour l'épaulé à deux mains (295 a).

**Arraché.** — Fléchir les jambes et saisir la barre avec les deux mains en

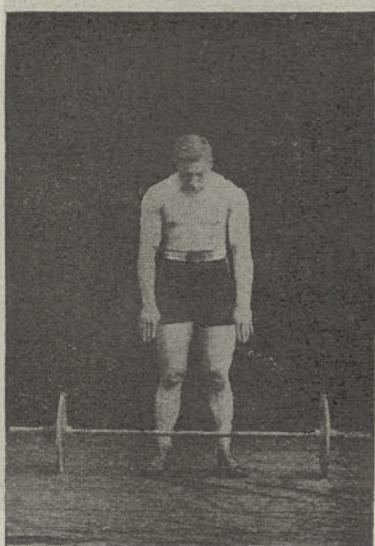


Fig. 295 a.

pronation, sensiblement écartées de la largeur des épaules. Étendre les jambes en tirant la barre d'un seul temps, du sol au bout des bras tendus vertica-

lement en se fendant comme il a été dit pour l'épaulé et jeté en barre (fig. 295 b). Pendant ce mouvement, la barre passe le long du corps et le retournement des poignets (1) s'exécute quand elle dépasse légèrement le sommet de la tête.

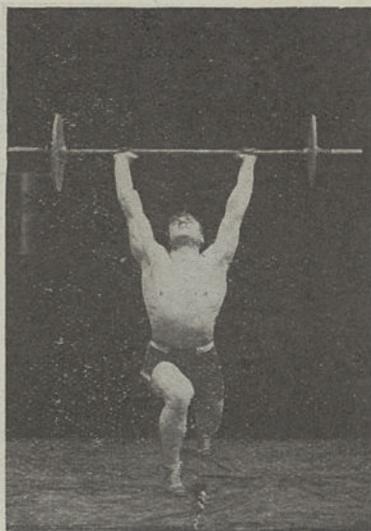


Fig. 295 b.

Ramener successivement les deux pieds sur la même ligne, écartés l'un de l'autre de 40 centimètres au maximum et garder pendant quelques secondes la position finale d'immobilité (fig. 295 c)

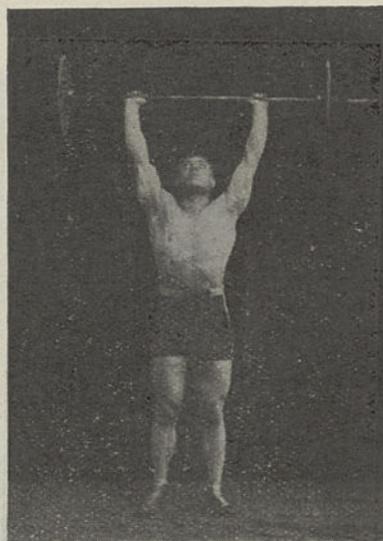


Fig. 295 c.

---

(1) Comme pour l'épaulé, le déplacement de jambes s'exécute en même temps que le retournement des poignets.

## 6. Volée.

Étant en station écartée, l'haltère placé perpendiculairement à la ligne des épaules, la boule arrière un peu en avant des pieds, saisir l'haltère avec la main droite, la partie postérieure de la main appuyée contre la boule



Fig. 296 a.



Fig. 296 b.

arrière (fig. 296 a). Porter l'haltère vers l'arrière, en le basculant, la boule avant prenant contact avec le sol à hauteur des talons (fig. 296 b) [ce geste s'appelle le « piquer »]. Simultanément, tirer l'haltère en avant, le bras tendu; en déplaçant les deux jambes et en inclinant le tronc comme pour le jeté, l'amener ainsi au bout du bras tenu verticalement [fig. 296 c] (1). Se redresser ensuite et maintenir le poids pendant quelques secondes dans la position (fig. 296 d).



Fig. 296 c.

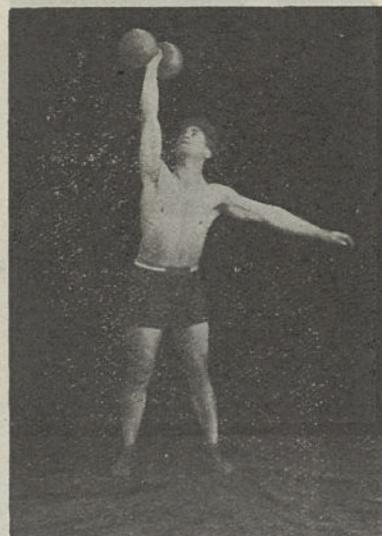


Fig. 296 d.

(1) Le bras prend appui sur la cuisse ou le genou opposé au bras exécutant l'exercice.

### 7. Développé d'un bras.

*Premier temps.* — **Epaulé.** — Saisir et « piquer » l'haltère comme il est dit pour la volée (fig. 297 a et b).

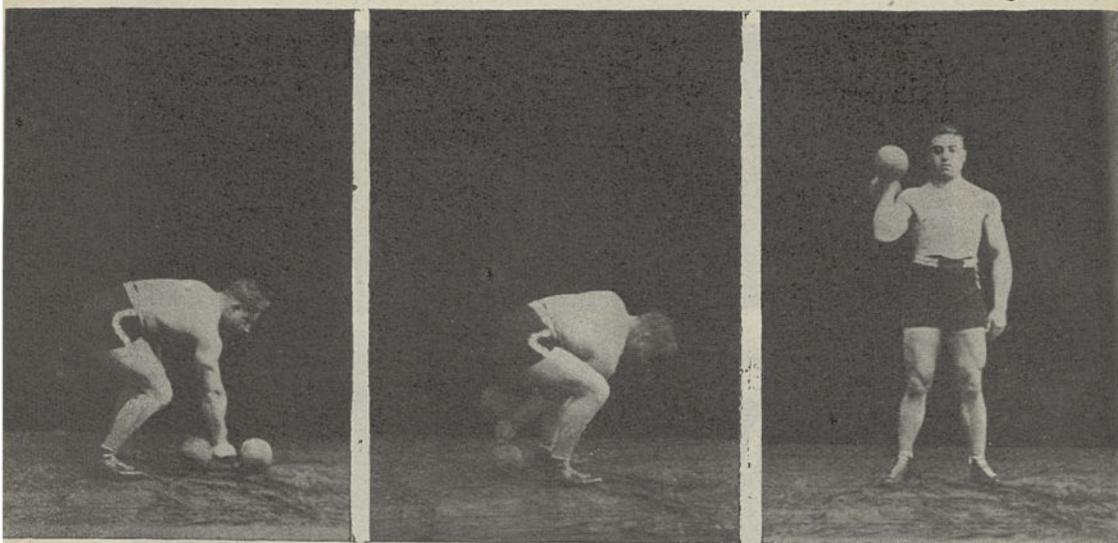


Fig. 297 a.

Fig. 297 b.

Fig. 297 c.

Le tirer et l'amener d'un seul temps du sol à l'épaule (fig. 297 c).

*Deuxième temps.* — **Développé.** — Elever le poids lentement jusqu'à complète extension du bras, sans départ brusque ni secousse. Pendant toute

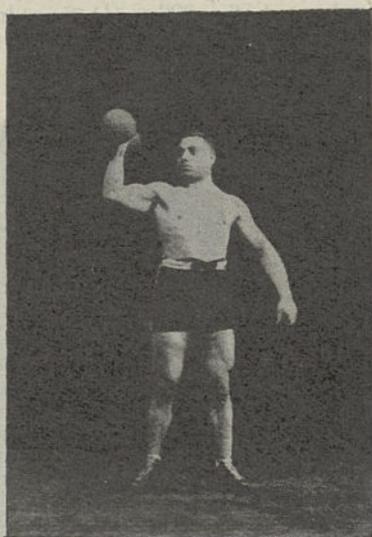


Fig. 297 d.



Fig. 297 e.

l'exécution du deuxième temps, c'est-à-dire le développé proprement dit, le corps doit garder constamment la position verticale (fig. 297 d et e).

### 8. Epaulé et jeté en haltères séparés.

*Premier temps.* — Les deux pieds étant sur la même ligne et très légèrement écartés, les haltères sont placés parallèlement de chaque côté et en avant des pieds. Les saisir, la partie postérieure des mains appuyée contre les boules arrières (fig. 298 a). Les porter en arrière, les boules avant prenant contact avec le sol à hauteur des talons. Les tirer et les amener d'un seul temps du sol aux épaules, soit en se fendant, soit en fléchissant les jambes (fig. 298 b).



Fig. 298 a.



Fig. 298 b.

*Deuxième temps.* — Fléchir les jambes et les étendre brusquement, ainsi que les bras, de façon à amener les haltères au bout des bras tendus verticalement, soit en fendant, soit en fléchissant les jambes. Ramener les pieds sur la même ligne et maintenir les deux haltères quelques secondes dans la position finale d'immobilité (fig. 298 c).

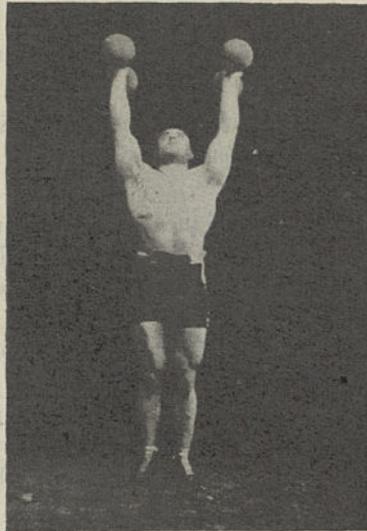


Fig. 298 c.

## 9. Soulevé de terre.

Les pieds étant engagés sous la barre, la saisir avec les deux mains en fléchissant les jambes, le tronc restant aussi droit que possible (fig. 299 a). Par

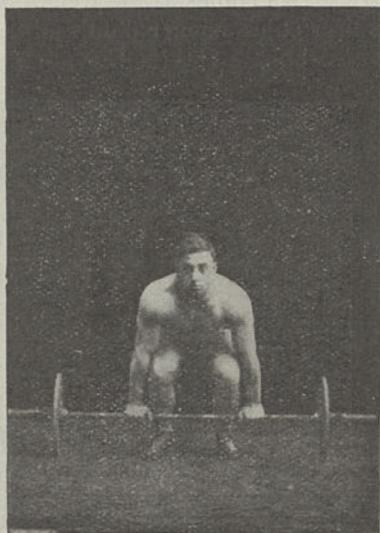


Fig. 299 a.

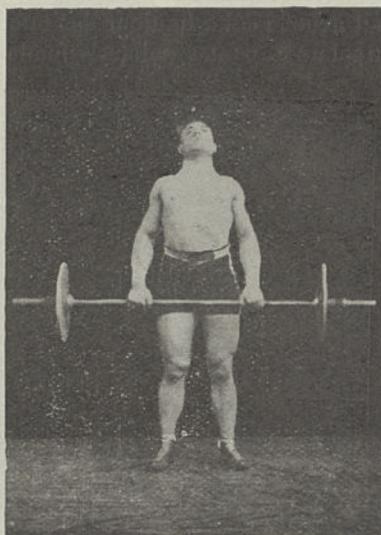


Fig. 299 b.

une extension des membres inférieurs et du tronc se redresser complètement, le corps d'aplomb sur les jambes. Maintenir la barre quelques secondes dans la position finale d'immobilité (fig. 299 b).

Pendant l'exécution du mouvement, la barre ne doit pas toucher les membres inférieurs.

### c. Entraînement.

Avant d'aborder le sport des poids et haltères, il importe de s'y préparer par une éducation physique complète et par la pratique des principaux sports à effets généraux.

L'entraînement aux poids et haltères comporte généralement deux séances par semaine. Chaque séance comprend trois parties :

- 1° Une mise en train ;
- 2° L'étude des mouvements classiques (amélioration du style) ;
- 3° L'entraînement proprement dit avec poids lourds.

La mise en train devra être aussi complète que possible, de façon à intéresser toute la musculature.

La deuxième partie comprendra l'étude des mouvements classiques avec poids moyens.

La troisième partie, qui constitue l'entraînement proprement dit, se fera avec poids lourds, sans toutefois rechercher le maximum de l'effort. Ce maximum ne sera réalisé qu'exceptionnellement et à titre de contrôle en vue d'une compétition.

Les exercices pourront se succéder dans l'ordre suivant qui n'est donné qu'à titre d'indication.

Volée gauche et droite, de 5 en 5 kilogrammes.

Arraché gauche et droit, de 5 en 5 kilogrammes.

Jeté gauche et droit, de 5 en 5 kilogrammes.

Développé à deux mains. Exercice répété plusieurs fois de suite avec le même poids, en restant au-dessous du maximum.

Arraché à deux mains, de 5 en 5 kilogrammes.

Épaulé et jeté à deux mains de 5 en 5 kilogrammes.

Les exercices de courses et sauts compléteront utilement la séance d'entraînement aux poids et haltères.

## B. LE GRIMPER (Agrès).

---

### a. La gymnastique aux agrès (1).

La gymnastique aux agrès est un sport qui comprend l'exécution, aussi correcte que possible, d'exercices d'intensité et de difficultés croissantes, à des appareils de suspension (barre fixe, anneaux, trapèze), ou à des appareils d'appui (barres parallèles, cheval-arçons); elle comprend aussi le grimper athlétique à la corde à l'aide des mains seulement, exécuté en recherchant, soit le maximum d'ascension, soit la plus grande vitesse de progression.

La gymnastique aux agrès développe la hardiesse, l'agilité et le sens de l'équilibre.

On devra éviter toute spécialisation excessive et s'efforcer de pratiquer aussi d'autres sports.

#### *Règles générales.*

Les exercices athlétiques aux agrès (barre fixe, barres parallèles, anneaux, trapèze, cheval-arçons, etc.) n'exigent qu'exceptionnellement un travail des membres inférieurs; en dehors du commencement et de la fin des mouvements, les jambes ne jouent le plus souvent que le rôle d'un balancier.

Les exercices aux agrès sont *simples* ou *composés*. Ils commencent toujours par une *suspension* ou un *appui* (*entrée*) et se terminent par une *chute* (*sortie*).

La *suspension* est allongée ou fléchie, les mains sont généralement placées à un écartement un peu supérieur à celui des épaules, les paumes des mains en avant, ou en arrière, le tronc droit, les jambes allongées pendant naturellement, les pieds réunis et en extension.

L'*appui* se prend à une ou deux barres, les bras allongés ou fléchis, la tête droite.

Dans l'appui à une barre, le ventre ou les cuisses reposent sur l'appareil.

Dans l'appui aux deux barres, le corps est en légère extension dorsale.

Dans la *sortie* ou *chute*, l'élève se reçoit sur les pieds, les talons réunis et légèrement levés, les jambes fléchies, la tête droite, les bras horizontaux servent de balancier pour assurer l'équilibre les paumes des mains se faisant face; il se redresse en ramenant le bras le long du corps.

Les exercices athlétiques aux appareils sont très nombreux et se prêtent à de multiples combinaisons. Ceux énumérés et décrits ci-après ne sont donnés qu'à titre d'indication.

---

(1) La gymnastique aux agrès est régie par l'Union des sociétés de gymnastique de France, rue Saulnier, n° 9, Paris.

**b. Barre fixe.**

**A. Suspensions.**

**1. Suspension par les « jarrets ».** — Se suspendre par les mains, paumes en avant ; faire une traction des bras ; lever les jambes allongées ou fléchies et placer les « jarrets » en dedans ou en dehors de la prise ; lâcher les mains, étendre lentement le corps, tête en extension. Revenir à la suspension allongée par les moyens inverses.

**2. Suspension verticale renversée** (planche verticale). — Se suspendre par les mains, les paumes en arrière ou en avant de la barre, le corps droit, la tête en bas, les bras allongés, les épaules en arrière. Revenir à la suspension allongée par les moyens inverses.

**B. Rétablissements.**

**3. Rétablissement sur les reins.** — Se suspendre par les mains paumes en arrière ou en avant (fig. 300 a), faire une traction des bras, lever les jam-



Fig. 300 a.

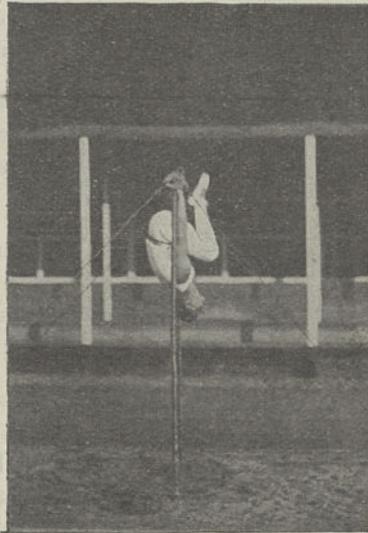


Fig. 300 b.



Fig. 300 c.

bes, les passer groupées entre les bras (fig. 300 b), et les étendre en arrière et contre la barre (fig. 300 c) ; tirer sur les bras, faire monter le corps en le

glissant sur la barre jusqu'à ce que le poids des jambes le fasse basculer en avant (fig. 300 d) ; redresser le haut du corps ; étendre les bras et se placer à l'appui tendu au siège (fig. 300 e) ou s'asseoir.

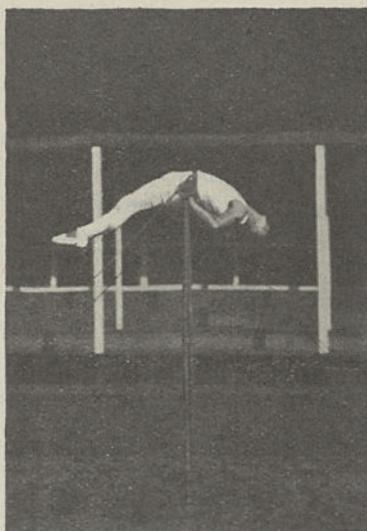


Fig. 300 d.



Fig. 300 e.

**4. Rétablissement par bascule.** — Se suspendre par les mains, paumes en avant ou en arrière : faire une traction des bras en amenant les jambes à la barre ; les projeter en avant en étendant les bras et le corps ; balancer le corps en arrière, puis en avant en ramenant les pieds réunis à la barre ; utiliser le mouvement de balancier des jambes pour se rétablir à l'appui tendu.

**5. Rétablissement par grand élan.** — Se suspendre, paumes des mains en avant ou en arrière ; balancer fortement le corps d'avant en arrière et profiter de l'élan donné au corps pour se rétablir en arrière de la barre comme précédemment.

**6. Rétablissement par grande culbute.** — Se suspendre, paumes des mains en avant, balancer le corps en avant, en arrière puis en avant, et profiter de l'élan pour se rétablir à l'appui tendu en faisant passer le corps en avant et au-dessus de la barre.

**7. Rétablissement sur la jambe droite** (ou gauche). — Se suspendre, paumes des mains en avant ; faire une traction des bras, placer la jambe droite sur la barre à l'extérieur et près de la main droite, balancer l'autre jambe d'avant en arrière et profiter de l'élan donné au corps pour se rétablir en s'aidant des bras. Ramener par dessus la barre la jambe engagée et se mettre à l'appui tendu.

**8. Rétablissement par renversement.** — Se suspendre, paumes des mains en avant ou en arrière ; faire une traction des bras, élever les jambes tendues, et les faire passer par-dessus la barre en tirant sur les bras jusqu'à

ce que le corps soit rétabli, le ventre appuyé sur la barre. Changer la prise des mains s'il y a lieu, redresser le corps et se placer à l'appui tendu.

**9. Rétablissement sur les avant-bras.** — Se suspendre, paumes des mains en avant ; faire une traction des bras et placer alternativement ou simultanément les avant-bras sur la barre, les mains rapprochées ; fermer les poings et se rétablir en ouvrant les avant-bras, ongles des mains en dessus et en se rapprochant les coudes, le haut du corps penché le plus possible en avant ; saisir la barre et se mettre à l'appui tendu.

**10. Rétablissement alternatif.** — Se suspendre, paumes des mains en avant ; faire une traction des bras, porter le poids du corps sur le poignet droit (gauche), et redresser l'avant-bras gauche (droite), à la verticale au-dessus de la barre ; faire porter le poids du corps sur le bras gauche (droit) et redresser l'avant-bras droit (gauche) ; répartir le poids du corps sur les deux bras, placer le ventre sur la barre et se mettre à l'appui tendu.

**11. Rétablissement simultané.** — Se suspendre, paumes des mains en avant ; faire une traction des bras, engager les deux poignets sur la barre

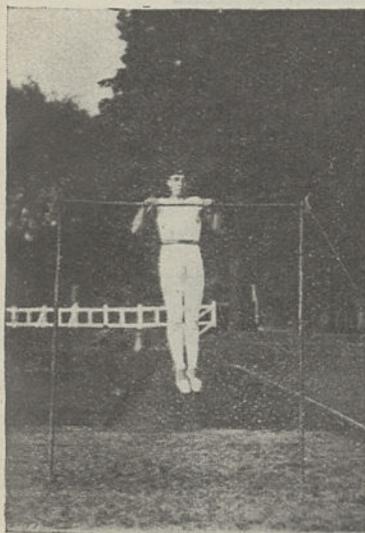


Fig 301 a

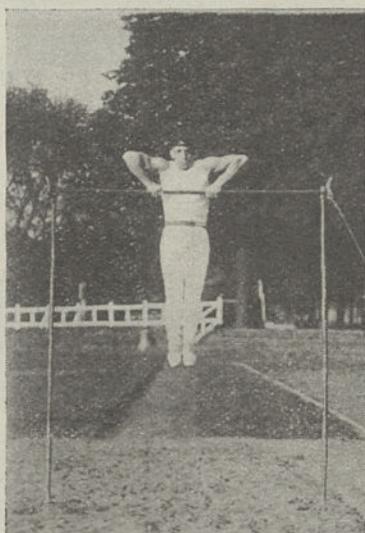


Fig 301 b.



Fig. 301 c.

(fig. 301 a), lever simultanément les coudes au-dessus de la barre (fig. 301 b), le haut du corps penché le plus possible en avant ; se mettre à l'appui tendu (fig. 301 c).

**12. Suspension dorsale horizontale** (planche arrière). — Se suspendre, paumes des mains en avant ou en arrière ; lever les jambes ; se renverser en

arrière en passant les jambes entre les bras sous la barre (fig. 302 a); étendre les jambes horizontalement, la poitrine tournée vers le sol. Maintenir la position, la tête, le tronc et les jambes étant dans un plan horizontal (fig. 302 b).

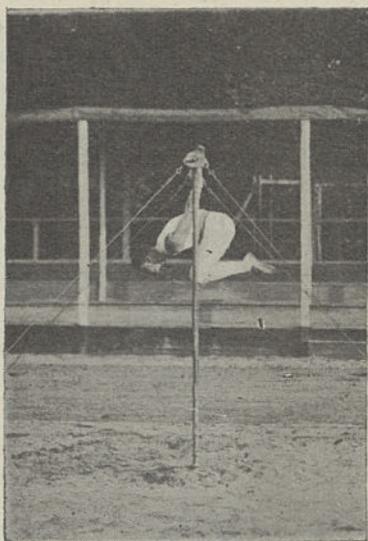


Fig. 302 a.

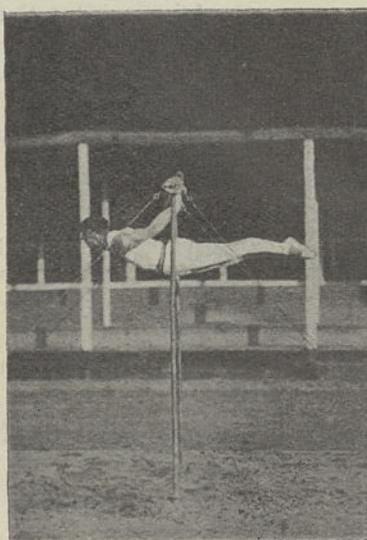


Fig. 302 b.

**13. Suspension faciale horizontale** (planche avant). — Se suspendre paumes des mains en avant, lever le corps tendu à la position horizontale sous la barre; maintenir la position, tête, jambes et tronc dans un plan horizontal.

**C. Appuis.**

**14. Appui tendu simple.** — Le corps, en extension, repose sur les cuisses et sur les mains, les jambes tendues en arrière de la barre (fig. 303).



Fig. 303.

**15. Appui tendu au siège.** — Le tronc et les jambes, formant un angle d'environ 90 degrés, sont placés au-dessus de la barre, tout le poids du corps portant sur les mains.

**16. Appui latéral horizontal ou planche sur le ou les coudes.** — Le corps tendu à la position horizontale au-dessus de la barre repose par la partie supérieure du bassin sur le ou les coudes, bras fléchis (fig. 304).



Fig. 304.

**17. Appui tendu renversé (équilibre).** — Étant à l'appui tendu simple, se pencher en avant en élevant le corps, soit *en force* (fig. 305 a), soit *avec élan*, à la position verticale, la tête en bas, les bras allongés. Maintenir la position (fig. 305 b).



Fig. 305 a.



Fig. 305 b.

Dans cette position il est dangereux de tourner autour de la barre :

- a. En avant (soleil), lorsque la paume des mains est en arrière;
- b. En arrière (lune), lorsque la paume des mains est en avant.

**18. Appui facial horizontal (planche libre ou planche au dessus).** — Étant à l'appui tendu simple, se pencher en avant en élevant le



Fig. 306.

corps tendu et le maintenir à la position horizontale au-dessus de la barre, les bras allongés obliquement (fig. 306). Maintenir la position.

#### D. Sorties.

**19.** Étant à l'appui tendu simple, basculer en arrière et sauter en avant en passant le corps sous la barre; prendre contact avec le sol face en avant.

**20.** Étant à l'appui au siège, sauter en avant en se repoussant avec les bras.

**21.** Étant à l'appui tendu simple, paumes des mains en arrière, basculer en avant, le corps tendu, étendre les bras en se repoussant et sauter face en avant, le dos à la barre (*culbute*).

**22.** Étant à l'appui tendu simple, paumes des mains en arrière, basculer les jambes d'avant en arrière, placer les pieds sur la barre en dehors ou en dedans de la prise, bras et jambes tendus; tourner en arrière et faire une sortie simple en avant.

**23.** Étant comme précédemment, pieds et mains à la barre, tourner en arrière et sauter en avant lorsque le corps a dépassé l'horizontale.

24. Étant à l'appui tendu au siège, paumes des mains en avant porter les talons à la barre et tourner en avant; faire décrire au corps un tour complet et sauter en avant.

25. Étant comme précédemment, talons et mains à la barre, tourner en avant et « échapper » en arrière lorsque le corps a accompli un tour presque complet.

26. Les sauts avec appui d'un pied (fig. 307 a et b), entre les bras (fig. 308 a et b), jambes écartées (fig. 309), en culbute, se font à la barre fixe, soit en par-



Fig. 307 a.



Fig. 307 b.



Fig. 308 a.



Fig. 308 b.



Fig. 309.

tant de l'appui simple, soit en partant d'une « bascule », d'un « grand élan » ou de l'« appui tendu renversé » (équilibre).

## E. Mouvements composés et mouvements combinés.

Ces mouvements s'obtiennent en combinant entre eux les mouvements de suspension, d'appui, de rétablissement et les sorties.

**27. Exemple.** — Suspension allongée, paumes des mains en avant : se rétablir par un grand élan, tourner autour de la barre, les pieds en avant, se rétablir par bascule et faire passer les jambes écartées par-dessus la barre.

### c. Barres parallèles.

Les mouvements avec passements de jambes (glisser, couper, croiser), décrits au paragraphe suivant, se font sur l'une ou l'autre barre.

A l'entrée des barres, ils se font pour revenir à la station droite, ou pour rester à l'appui tendu.

Au milieu des barres, ils s'exécutent soit d'un appui à l'autre, soit à la suite d'un élan, et précèdent généralement une sortie.

### MOUVEMENTS SIMPLES.

#### A. Appuis.

*Position de départ.* — Mains placées sur les extrémités des barres.

**28.** Sauter à l'appui tendu, en lançant en avant les jambes réunies ; se balancer en arrière en passant la jambe gauche (droite), du dedans en dehors sous la main gauche (droite).

**29.** Sauter à l'appui tendu, en passant la jambe gauche (droite), du dehors en dedans, sous la main gauche (droite).

**30.** Sauter à l'appui tendu, en lançant en avant les jambes réunies ; se balancer en arrière en passant la jambe gauche (droite), du dedans en dehors, sous la main droite (gauche).

**31.** Sauter à l'appui tendu, en passant la jambe gauche (droite), du dehors en dedans, sous la main gauche (droite) ; amener la jambe droite (gauche), près de la jambe gauche (droite), à l'horizontale (équerre), et s'asseoir sur la barre droite (gauche), les jambes en dehors.

**32.** Sauter à l'appui tendu, en lançant les jambes en avant ; la jambe gauche (droite), en passant du dehors en dedans sous la main gauche (droite) ; balancer les jambes en arrière, en faisant passer la jambe droite (gauche), du dedans en dehors sous la main droite (gauche).

**33.** Sauter à l'appui tendu, en lançant les jambes en avant, la gauche (droite), passant du dehors en dedans sous la main gauche (droite); balancer les jambes en arrière, en faisant passer la jambe droite (gauche), du dedans en dehors sous la main gauche (droite).

**34.** Sauter à l'appui tendu, en faisant passer les jambes réunies du dehors en dedans sous la main gauche (droite).

**35.** Sauter à l'appui tendu, en lançant en avant les jambes réunies; balancer les jambes en arrière, en les faisant passer du dedans en dehors sous la main gauche (droite).

**36.** Sauter à l'appui tendu, en faisant passer les jambes réunies du dehors en dedans sous la main gauche et s'asseoir sur la barre droite (gauche), jambes en dehors.

**37.** Sauter à l'appui tendu, en faisant passer les jambes réunies du dehors en dedans sous la main gauche (droite); balancer les jambes en arrière, puis en avant, en les faisant passer du dehors en dedans sous la main droite (gauche).

**38.** Sauter à l'appui tendu, en lançant en avant les jambes réunies; les faire passer écartées, du dedans en dehors, sous les mains.

**39.** Sauter à l'appui tendu, en faisant passer les jambes écartées du dehors au dedans, sous les mains.

**40.** Étant à l'appui tendu, imprimer au corps un balancement d'arrière en avant et déplacer simultanément les mains au moment où elles se trouvent entraînées par l'élan du corps. Le mouvement se fait les bras allongés ou fléchis, pour progresser soit en avant, soit en arrière.

**41.** Étant à l'appui tendu (fig. 310 *a*), ou à cheval sur les barres (fig. 310 *b*) en arrière des mains, placer les épaules sur les barres, coudes en dehors



Fig. 310 *a*.



Fig. 310 *b*.

(fig. 310 c); lever le corps et les jambes à la position verticale (*appui renversé sur les épaules*) [fig. 310 d].



Fig 310 c.



Fig. 310 d.

**42.** Appui latéral horizontal (*planche sur le coude*).

**43.** Appui tendu renversé (*équilibre*) [fig. 311].



Fig. 311.

**44. Appui facial horizontal (planche libre) [fig. 312].**



Fig. 312.

**B. Suspensions brachiales.**

Le poids du corps est supporté par les bras étendus parallèlement sur les barres, les épaules en arrière et abaissées, les mains serrant les barres.

**45.** Étant en suspension brachiale, lever les jambes réunies, puis le tronc (*position de bascule*); écarter les jambes et se placer à cheval, en avant des mains, en redressant le haut du corps.

**46.** Étant en suspension brachiale, lever les jambes réunies, puis le tronc (*position de bascule*). S'asseoir sur une des barres, jambes en dehors, en redressant le haut du corps.

**47.** Étant en suspension brachiale, s'élançeren avant, se balancer en arrière à l'appui tendu, puis en avant en faisant passer la jambe gauche (droite), du dehors en dedans sous la main gauche (droite), réunir la jambe droite (gauche), à la jambe gauche (droite), en *équerre*.

**48.** Étant en suspension brachiale, s'élançer en avant, se balancer en arrière à l'appui tendu, puis en avant, en faisant passer les jambes réunies sous la main gauche (droite); marquer l'*équerre* ou s'asseoir sur la barre droite (gauche).

**49.** Etant en suspension brachiale, s'élançer en avant à l'appui tendu, se balancer en arrière, puis en avant, en faisant passer les jambes écartées sous les mains.

**50.** Étant en suspension brachiale, s'élançer en avant, se balancer en arrière; profiter de l'élan donné au corps pour se placer à l'appui renversé sur les épaules (*position de rouleau*).

**51.** Étant en suspension brachiale, s'élançer en avant, se balancer en arrière; profiter de l'élan donné au corps pour se placer à l'appui tendu renversé (*équilibre*).

**52.** Étant en suspension brachiale, s'élançer en avant, se balancer en arrière, puis en avant; profiter de l'élan donné au corps pour se placer à l'appui renversé sur les épaules ou à l'appui tendu renversé (renversé *équilibre*).

### C. Sorties.

Les sorties s'exécutent à gauche et à droite, en partant de l'appui tendu au milieu des barres.

Dans les concours (mouvements imposés), elles se font toujours à droite.

**53.** En passant les jambes réunies par-dessus la barre gauche (droite), en arrière des mains (*faciale à gauche*), main droite reprenant la barre.

**54.** En passant les jambes réunies par-dessus la barre gauche (droite), en avant des mains (*dorsale à gauche*), main droite reprenant la barre. Cette sortie s'exécute en faisant décrire au corps soit un quart de tour à droite (gauche), les mains reprenant la barre, soit un demi-tour à droite (gauche), la main gauche (droite) reprenant la barre.

Elle s'exécute aussi en faisant décrire au corps un demi-tour à gauche (droite), la main gauche (droite), reprenant la barre.

**55.** Placer la jambe droite (gauche), sur la barre gauche (droite), passer l'autre jambe par-dessus la barre gauche (droite), en se repoussant à gauche (droite), et faire la chute face en avant, main droite (gauche) reprenant la barre. Cette sortie s'exécute en faisant décrire au corps soit un quart de tour à droite (gauche), les mains reprenant la barre, soit un demi-tour à droite (gauche), la main gauche (droite), reprenant la barre.

**56.** Passer, d'arrière en avant, la jambe droite (gauche), sous la main droite (gauche); réunir la jambe gauche (droite) à la droite (gauche), et passer le corps par-dessus la barre gauche (droite), en avant des mains (*dorsale*), main droite (gauche) reprenant la barre.

**57.** Passer d'arrière en avant les jambes (réunies sous la main droite (gauche)), continuer le mouvement imprimé au corps pour sortir à gauche (droite), par-dessus la barre gauche (droite) [*double dorsale ou couronnement*], la main droite (gauche), reprenant la barre.

Cette sortie se fait soit en partant de la position de l'équerre, soit à cheval sur une ou deux barres, soit assis sur une barre, jambes en dehors.

**58.** Les sorties (*saut de flanc*, entre les bras, jambes écartées en culbute) se font, soit de l'appui aux deux barres soit de l'appui tendu renversé sur une barre.

#### MOUVEMENTS COMBINÉS.

Ces mouvements sont la combinaison des précédents.

**59. Premier exemple.** — Station droite à l'entrée des barres, sauter à la suspension brachiale; élan en avant, se balancer en arrière et sortir à gauche par-dessus la barre gauche en arrière des mains (*facial à gauche*), main droite reprenant la barre.

**60. Deuxième exemple.** — Station droite à l'entrée des barres, sauter à l'appui tendu en lançant les jambes réunies en avant; se balancer en arrière à l'appui tendu renversé, fléchir les bras, se balancer d'arrière en avant et déplacer simultanément les mains au moment où elles se trouvent entraînées par le mouvement du corps (*progression fléchie*); se balancer en arrière à l'appui renversé sur les épaules, corps tendu, rouler en avant, se balancer en arrière à l'appui tendu, rouler en avant, se balancer en arrière à l'appui tendu, puis en avant en passant les jambes écartées sous les mains (coupé); se balancer en arrière puis en avant, en passant les jambes réunies sous la main droite continuer le mouvement et sortir à gauche par-dessus la barre gauche, en avant des mains (*double dorsale*), main droite reprenant la barre.

#### d. Anneaux.

##### A. Suspensions.

**61.** Suspension allongée; passer à la suspension fléchie, puis étendre alternativement les bras à la position latérale; reprendre la suspension allongée.

**62.** Suspension allongée; lever les jambes réunies en fléchissant les bras; se renverser en arrière; placer le jarret gauche sur le bras gauche; lâcher l'anneau et le saisir à nouveau.

**63.** Exécuter l'exercice précédent, mais placer les jambes réunies sur le bras gauche.

**64.** Suspension allongée; lever les jambes et le corps à la position verticale la tête en bas (*planche verticale*).

**65.** Rétablissement par *renversement alternatif, simultané, par bascule*, par *grand élan*.

Se reporter aux exercices similaires de la barre fixe.

**66. Suspension dorsale horizontale (planche arrière) [fig 313].**



Fig. 313.

**67. Suspension faciale horizontale (planche avant) [fig. 314].**



Fig. 314.

**Se reporter aux exercices similaires de la barre fixe.**

68. Suspension allongée; passer à la suspension fléchie (fig. 315 a); étendre simultanément les bras à la position latérale (*croix de fer*) [fig. 315 b].



Fig. 315 a.



Fig. 315 b.

La « *croix de fer* » s'exécute également en partant soit de l'appui fléchi, soit de l'appui tendu.

### B. Appuis.

69. Appui tendu simple (fig. 316) ou à l'équerre (fig. 317).



Fig. 316.



Fig. 317.

70. Appui tendu renversé.

71. Appui facial horizontal (fig. 318) [*planche libre, planche au-dessus*].



Fig. 318.

Se reporter aux exercices similaires de la barre fixe.

### C. Sorties.

72. Étant en suspension ou en appui, se renverser en arrière, soit le corps fléchi, soit le corps tendu, et faire la chute, les jambes réunies passant entre les cordes.

73. Suspension allongée; se balancer d'arrière en avant; renverser le corps en arrière et faire la chute, les jambes écartées passant en dehors des cordes (*sortie écartée en arrière*).

74. Suspension allongée; se renverser en arrière, les jambes réunies passant entre les cordes et faire la chute, les jambes écartées passant en dehors des cordes (*sortie écartée en avant*).

### MOUVEMENTS COMBINÉS.

Combiner entre eux les mouvements précédents.

75. *Premier exemple.* — Suspension allongée; lever les jambes et le corps à la position verticale, la tête en bas (*planche verticale*); abaisser les jambes

(équerre renversée) ; placer le jarret gauche sur le bras gauche en balançant la jambe droite d'arrière en avant et se rétablir à l'appui tendu (rétablissement sur la jambe) ; renverser le corps en arrière en levant la jambe droite et, en dégageant la jambe gauche, se rétablir sur la jambe droite ; se balancer d'avant en arrière, d'arrière en avant ; faire un renversement en arrière, les jambes réunies passant entre les cordes.

**76. Deuxième exemple.**—Suspension allongée ; faire un rétablissement simultané, lever les jambes horizontalement (équerre), monter le corps et les jambes à l'appui tendu renversé (équilibre). Fléchir lentement les bras en abaissant le corps tendu à la suspension horizontale renversée (planche arrière). Fléchir le corps à la position de bascule ; se balancer d'avant en arrière, d'arrière en avant ; se renverser en arrière et faire la chute, les jambes écartées passant en dehors des cordes.

### e. Trapèze.

La plupart des exercices de suspension et d'appui décrits à la barre fixe peuvent être exécutés au trapèze.

### f. Cheval-arçons (1).

Dans la description des mouvements, la tête du cheval est à gauche, la croupe est à droite.

#### MOUVEMENTS : APPUI DORSAL OU FACIAL.

**77.** Passer la jambe gauche de gauche à droite par-dessus le cheval. Revenir à l'appui tendu par le mouvement inverse. Même mouvement avec la jambe droite.

**78.** Passer la jambe gauche de gauche à droite sous la main gauche, la cuisse droite s'appuyant sur le flanc du cheval ; revenir à l'appui tendu par le mouvement inverse. Même mouvement avec la jambe droite.

**79.** Balancer le corps latéralement, en déplaçant alternativement les mains. Le balancer latéral du corps se fait aussi les jambes écartées au-dessus du cheval.

**80.** Passer les jambes réunies de gauche à droite sous la main gauche. Revenir à l'appui tendu par le mouvement inverse. Même mouvement de droite à gauche.

**81.** Passer la jambe gauche de droite à gauche sous la main droite. Revenir à l'appui tendu par le mouvement inverse. Même mouvement avec la jambe droite.

---

(1) Certains des mouvements décrits peuvent s'exécuter à la poutre.

**82.** Passer la jambe gauche de gauche à droite sous l'une et l'autre main. Revenir à l'appui tendu par le mouvement inverse. Même mouvement avec la jambe droite.

**83.** Passer les jambes réunies de gauche à droite sous l'une et l'autre main. Revenir à l'appui tendu par le mouvement inverse ou continuer le mouvement circulaire imprimé au corps (*couronnement*). Même mouvement de droite à gauche.

Le couronnement peut être exécuté en faisant décrire au corps un cercle complet, sur une main tenant l'arçon ou reposant sur la croupe du cheval.

### Sorties.

Les sorties se font soit face en avant, soit face à gauche ou à droite, la main tenant l'arçon ou s'appuyant sur la croupe (*saut de flanc*).

### MOUVEMENTS COMBINÉS.

Combiner entre eux les exercices précédents sans marquer de temps d'arrêt à l'appui tendu.

**84. Exemple.** — Sauter à l'appui en lançant la jambe gauche de gauche à droite par-dessus le cheval. La réunir à la droite par le mouvement inverse ; continuer le mouvement imprimé aux jambes et les passer réunies à droite, par-dessus le cheval ; faire la chute face à droite, la main reprenant l'arçon.

### g. Corde lisse.

**Départ.** — Le départ peut se prendre *debout ou assis* sur le sol ; dans les deux cas, bras levés verticalement, mains réunies.

**Grimper.** — S'élever par tractions alternatives des bras, en cherchant à déplacer le plus haut possible, la main qui s'élève ; s'efforcer d'augmenter la longueur de ce déplacement en effectuant une flexion latérale du tronc du côté de la main la plus basse.

Le grimper peut s'exécuter jambes pendantes ou jambes à l'équerre (réunies ou écartées).

Dans le grimper libre, faciliter la progression en élevant simultanément le bras et la cuisse du même côté, jambe fléchie.

**85. Exemple de concours de grimper athlétique (concours de vitesse).**

**Départ.** — Debout, bras élevés verticalement, mains réunies sur la corde (fig. 319 a). Le départ est pris sans impulsion des jambes.



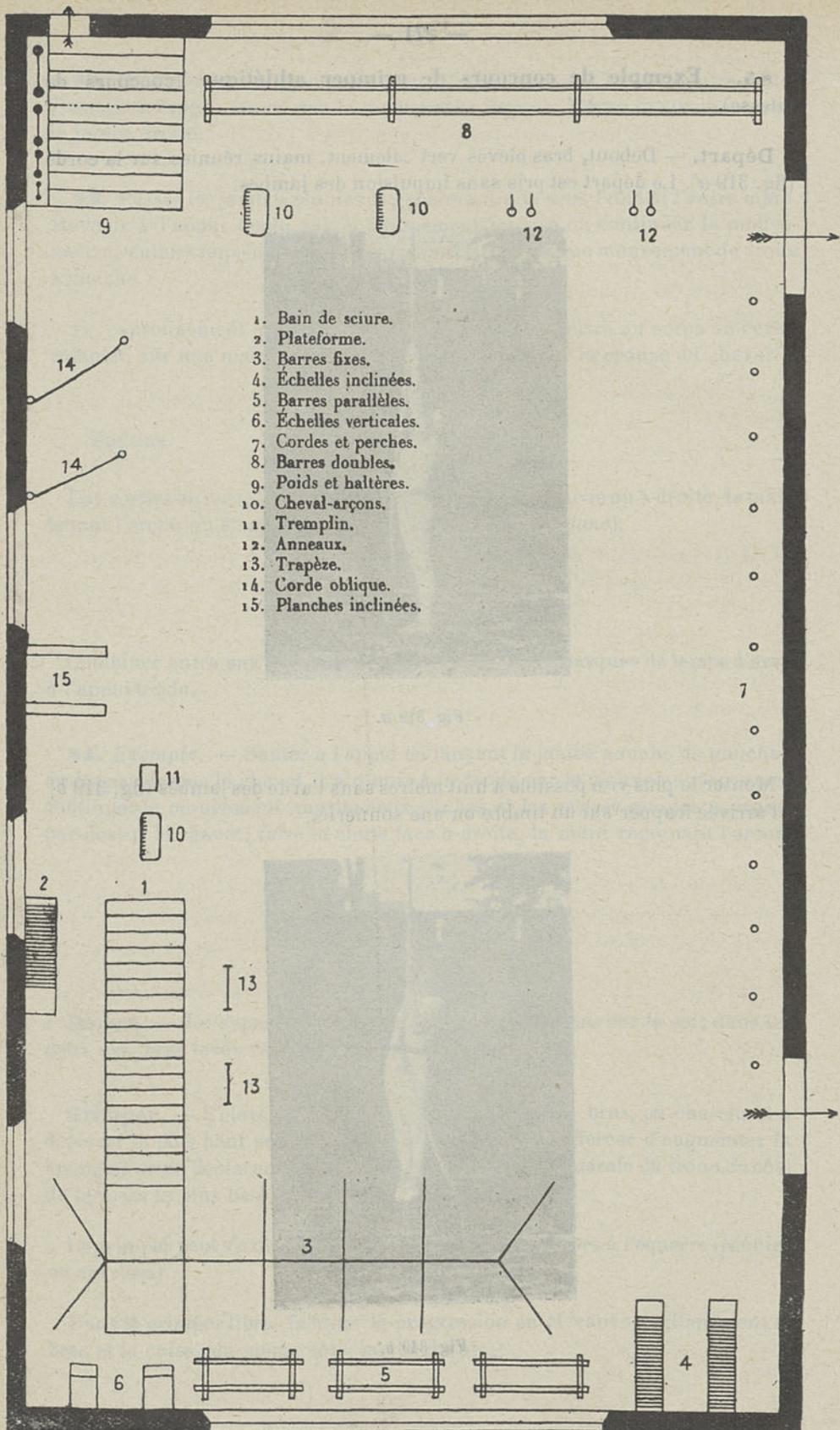
Fig. 319 a.

Monter le plus vite possible à huit mètres sans l'aide des jambes (fig. 319 b) à l'arrivée frapper sur un timbre ou une sonnerie,



Fig. 319 b.

PLAN DE GYMNASE.



1. Bain de sciure.
2. Plateforme.
3. Barres fixes.
4. Échelles inclinées.
5. Barres parallèles.
6. Échelles verticales.
7. Cordes et perches.
8. Barres doubles.
9. Poids et haltères.
10. Cheval-arçons.
11. Tremplin.
12. Anneaux.
13. Trapèze.
14. Corde oblique.
15. Planches inclinées.

## C. LUTTE DE TRACTION A LA CORDE (1).

### a. Généralités.

Dans l'exercice de traction à la corde, toute la musculature du corps est vivement sollicitée; l'effort principal porte sur les muscles extenseurs des membres inférieurs, les dorso-scapulaires. Ces derniers ne peuvent agir efficacement que si la cage thoracique sur laquelle ils prennent point d'appui est bloquée.

En conséquence, cet exercice ne peut être accompli avec toute son efficacité que si au préalable la cage thoracique est immobilisée sur des poumons remplis d'air. Il en résulte que les efforts de traction produisent une augmentation de pression considérable dans toute la cage thoracique et que le cœur et les gros vaisseaux de la région du médiastin en supportent le contre-coup. Cet exercice augmente beaucoup la tension sanguine dans les artères. Il gêne la respiration pendant le temps de la traction. Il ne saurait être recommandé à des personnes âgées de plus de 40 ans, en raison de l'hypertension qu'il provoque. D'autre part, il n'est pas non plus à recommander pour les enfants et les jeunes adolescents.

Enfin, il ne doit pas être pratiqué par les sujets prédisposés aux hernies ou atteints de hernies, ni par ceux présentant la moindre lésion cardiaque.

Par ailleurs, c'est un exercice facile qui contribue à développer la force musculaire et une certaine ténacité dans l'effort prolongé.

### b. Le terrain.

Les épreuves de lutte à la corde sont faites sur un terrain uni, horizontal, non gazonné et non glissant.

Au milieu du terrain sont tracées trois lignes parallèles, d'environ 2 mètres de largeur, distantes de 1 m. 80.

La lutte se dispute en deux manches, qui peuvent donner lieu à une belle.

Avant la première manche, le côté affecté à chaque équipe est tiré au sort; les équipes changent de côté pour la deuxième manche; pour la belle, il est procédé à un nouveau tirage au sort.

### c. La corde.

La corde doit avoir une longueur de 25 à 30 mètres et un diamètre de 35 millimètres. Elle ne peut comporter de nœuds ni d'attache pour les mains.

---

(1) Sport régi par la Fédération française d'athlétisme, 3, rue Rossini, Paris.

Un ruban blanc est noué au milieu de la corde; deux autres rubans, de couleur différente, à 1 m. 80 de part et d'autre du premier. Le ruban blanc est amené sur la ligne centrale.

d. La tenue.

Culotte de sport, chemise ou maillot à manches. Les pointes ou crampons aux chaussures sont interdits.

e. Le chef d'équipe.

Chaque équipe peut être commandée par un chef dont le rôle est de coordonner les efforts de tous les équipiers. Il se place de façon à être vu de tous ses hommes. Il est le seul qui puisse leur indiquer une cadence pour régler leurs tractions; il le fait uniquement par gestes, ne devant parler en aucun cas.

f. Les équipiers.

Le nombre des tireurs (égal pour les deux équipes) n'est limité que par la longueur de la corde.

g. La place des tireurs.

Au commandement de «A vos places», les hommes se placent le long de la corde, entre leur ruban et l'extrémité. Ils sont disposés par moitié et en alternant de chaque côté de la corde, à 1 m. 20 l'un de l'autre, le dos tourné à la corde, les jambes légèrement écartées (fig. 320). Au commandement de



Fig. 320.



Fig. 321.

«Prenez la corde», ils fléchissent les jambes, saisissant la corde, les mains en supination et légèrement écartées du corps, puis se redressent (fig. 321).

Au commandement de « Préparez-vous », les équipiers font face à leurs adversaires, la main arrière venant se placer près de la main avant ; ils se mettent en « *position de blocage* », c'est-à-dire les pieds réunis et légèrement tournés vers l'intérieur par rapport à la direction de la traction, les jambes tendues



Fig. 322.

le corps incliné en arrière dans le prolongement des jambes, le bras avant tendu, le bras arrière légèrement fléchi, la corde passée sous l'aisselle du côté du bras fléchi (fig. 322).

#### *h. La compétition.*

Avant d'entamer la lutte, la corde doit être tendue, le ruban blanc arrêté sur la verticale de la ligne du milieu. Pour gagner une manchée, il faut que le ruban d'une équipe soit amené au-dessus de la ligne limitant le camp de l'autre équipe.

Au signal de départ, les équipes obéissent à leur chef d'équipe. Suivant les indications, les équipiers peuvent fléchir légèrement les jambes et pivoter sur les deux talons, ou faire de tout petits pas, sans changer la position du buste et des bras, puis étendre les jambes en portant le haut du corps en arrière (fig. 323 *a* et *b*) ; ils peuvent encore se mettre en « position de blocage » comme

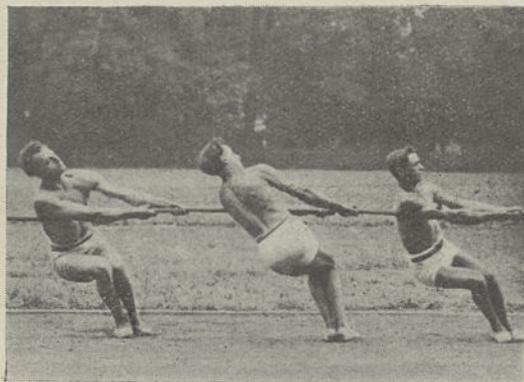


Fig. 323 *a*.

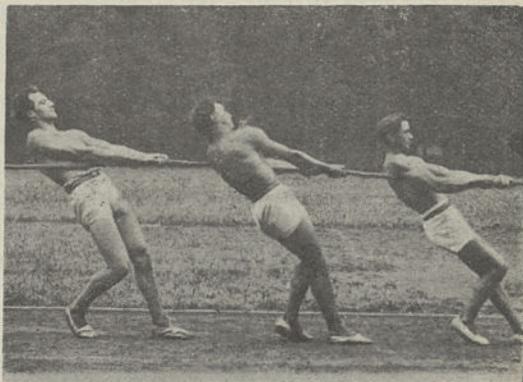


Fig. 323 *b*.

il est dit plus haut (fig. 324).

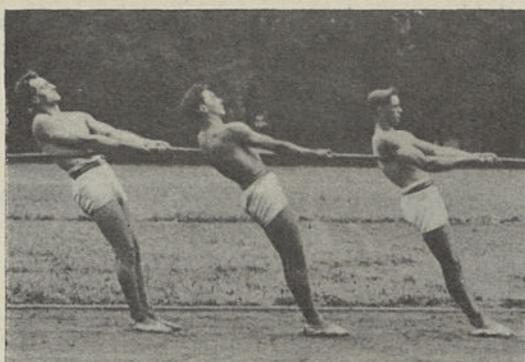


Fig. 324.

Chaque équipier doit, pendant les tractions, faire face à ses adversaires et maintenir la corde sous son bras. Il lui est interdit de tourner le dos au camp opposé ; la position limite admise est celle que le corps occupe lorsque la ligne des épaules est parallèle à la corde.

L'équipier placé à l'extrémité de la corde (ancrage) peut la tenir à son gré et l'enrouler autour de son corps sans la nouer.

Il est interdit de poser une main à terre.

## D. LA NATATION ET LE SAUVETAGE (1).

### a. Considérations générales.

La natation est un sport des plus importants à la fois au point de vue utilitaire et au point de vue éducatif.

La natation fait travailler toutes les parties de l'organisme ; elle sollicite activement la respiration et les autres grandes fonctions et joint à ces avantages ceux de l'hygiène par l'hydrothérapie.

L'eau n'opposant au corps en mouvement qu'une résistance proportionnée à la vitesse de déplacement et à l'effort produit, la natation peut être un sport peu intense ou très violent, suivant la façon dont elle est pratiquée. Elle convient aussi bien à l'adulte qu'à l'enfant ou à la femme.

Elle demande l'exécution de mouvements combinés, souvent dissymétriques, et favorise l'acquisition de la coordination musculaire. Elle développe puissamment la confiance en soi, le sang-froid et l'audace, en même temps que l'énergie indispensable pour se porter au secours d'un noyé.

### b. Emplacement. — Matériel. — Tenue. — Heures.

1° **Emplacement.** — Quand la température le permet, la natation doit de préférence être pratiquée au grand air, dans un bassin aménagé.

Pour l'aménagement d'un bassin destiné à la natation sportive, choisir, dans une rivière (ou dans une anse du rivage de la mer), un fond de sable ou de gravier fin, en eau légèrement courante, pour que son renouvellement soit constant. Clôturer ou limiter un rectangle ayant 25 ou 50 mètres de long sur 10 à 15 mètres de large, dans lequel la profondeur variera de 0 m. 90 à 2 m. 50 ou 3 mètres(2). Sur les deux petits côtés du bassin construire, pour les départs, des plates-formes flottantes ou sur pilotis. Ces plates-formes doivent présenter du côté du bassin des surfaces verticales descendant à un mètre au moins au-dessous du niveau de l'eau, pour permettre les virages butés. Il est utile d'aménager, en outre, une plate-forme le long d'un des côtés du bassin, et de construire un plongeoir comprenant des plates-formes à 5 et 10 mètres, et des tremplins à 1 et 3 mètres au-dessus du niveau de l'eau.

---

(1) La natation est régie par la Fédération française de natation et de sauvetage, 3, rue Rossini, Paris.

(2) La profondeur de 3 mètres est suffisante pour les plongeurs de 6 mètres de hauteur. Ajouter 50 centimètres de profondeur en plus par mètre de hauteur de 6 à 10.

- A défaut de rivière suffisamment large, creuser dans la berge un bassin présentant les dimensions ci-dessus. Ce bassin, alimenté par la rivière, n'en sera séparé que par un treillage métallique, permettant un bon renouvellement de l'eau.

Ces dimensions sont celles de bassins réguliers, où peuvent être disputés les courses de natation, les concours de sauvetage et de plongeurs, les matches de water-polo, et où l'instruction peut se faire dans de bonnes conditions.

Toutes les fois qu'il sera possible, le bassin devra être complètement séparé de l'eau libre par des grillages métalliques solides, descendant jusqu'au fond.

Des échelles verticales doivent être disposées aux angles du bassin et au milieu d'un grand côté.

Quand le courant est faible, il est nécessaire de réaliser un aménagement tel que les baigneurs soient obligés de passer par les douches chaudes avant d'entrer dans l'eau froide du bassin.

Quand la température de l'eau descend au-dessous de 15° ou quand la température extérieure descend au-dessous de 18°, la natation doit être pratiquée de préférence dans une piscine chauffée. Toutefois, ces températures ne sont données qu'à titre d'indication et peuvent varier suivant l'entraînement et la résistance du nageur.

**2° Matériel.** — Le matériel nécessaire est le suivant :

- Une barque pour la surveillance et le sauvetage.
- Des perches.
- Deux ou trois bouées de sauvetage.
- Un ou deux mannequins, pour l'instruction de sauvetage (1).

**3° Tenue.** — Le maillot de corps est de couleur foncée. Dans les réunions sportives, la tenue comporte obligatoirement un cache-sexe (slip), sous le maillot. En outre, le nageur doit, en dehors des épreuves auxquelles il participe, revêtir un peignoir.

**4° Heures.** — Il est recommandé d'éviter de pratiquer la natation pendant les trois heures qui suivent les repas.

Pendant les périodes de chaleur, les bains frais, pris dans la matinée, sont les plus favorables au corps, qui en ressent les effets bienfaisants pendant les heures chaudes de la journée.

Toutefois, l'entraînement en vue d'une épreuve déterminée doit être pratiqué, si possible, à l'heure prévue pour l'épreuve.

### c. Natation proprement dite.

La natation consiste :

- 1° A flotter, c'est-à-dire à se maintenir à la surface de l'eau pour pouvoir respirer.
- 2° A progresser, c'est-à-dire à trouver dans l'eau un point d'appui suffisant pour pouvoir se déplacer.

---

(1) Choisir, de préférence, le mannequin réglementaire de la Fédération française de natation et de sauvetage.

Le flottement est facilité par le fait que le corps d'un homme moyen, les poumons pleins d'air, a une densité sensiblement égale à celle de l'eau.

Les bras et les jambes assurent la progression en prenant appui dans l'eau : les mains agissent comme des pelles d'aviron, les jambes comme des ciseaux, en « coinçant » l'eau entre elles. Le corps progresse d'autant mieux que la tête, le corps et les jambes forment une même ligne souple, les bras étant ramenés hors de l'eau jusqu'à leur position d'attaque. La valeur de la meilleure nage sportive, le crawl, provient essentiellement du maintien permanent d'une attitude favorable à la progression.

NAGES.

1° Brasse.....	}	Nages simples et faciles, assurant économiquement le maintien de la tête ou de la face hors de l'eau.
2° Nage sur le dos, ou dos brassé.....		
3° <i>Brasse coulée</i> .....	}	Les nages dont les noms sont en italique sont d'un rendement meilleur. Ce sont les seules qui sont décrites dans ce règlement.
4° <i>Over-arm-side-stroke</i> .....		
5° <i>Trudgeon</i> .....		
6° <i>Trudgeon crawlé</i> ...		
7° <i>Crawl</i> .....		
8° <i>Dos crawlé</i> .....		

Les mouvements décomposés et le mécanisme de chaque nage doivent être étudiés longuement, d'abord hors de l'eau, puis dans l'eau, avant de rechercher le mouvement complet, continu et souple, qui est caractéristique chez les bons nageurs.

Au point de vue strictement sportif, il convient de retenir :

1° **Le crawl**, nage qui, avec des modifications de rythme, donne les résultats les meilleurs sur toutes les distances et qui, en conséquence, est la seule à enseigner en vue des compétitions de nage libre.

2° **La brasse coulée**, enseignée en vue des compétitions de brasse.

3° **Le dos crawlé**, enseigné en vue des compétitions de nage sur le dos.

— *L'over-arm-side-stroke*, le *trudgeon* et le *trudgeon crawlé* ont un rendement inférieur à celui du *crawl*. Le *crawl* doit donc être enseigné de préférence à ces nages qui ne sont citées qu'à titre de renseignement.

La brasse sur le dos, ou *dos brassé*, a un rendement inférieur à celui du *dos crawlé*, seule nage à enseigner en vue des courses de nage sur le dos.

Description des nages.

1° Brasse.....	}	(Voir 1 <sup>re</sup> partie du Règlement.)
2° Dos brassé....		
3° <i>La brasse coulée</i> (ou brasse de course).		

Les mouvements des bras et des jambes sont ceux de la brasse élémentaire décrite dans la première partie du règlement. Mais la brasse coulée comprend un cinquième temps, la *coulée*, temps plus long que les autres, et qui suit le 2<sup>e</sup> temps de la brasse élémentaire.

**Premier temps.** — Extension des bras dans le prolongement du tronc, les mains à plat, les index en contact.

Extension et écartement des jambes; les pieds en flexion sont étendus à la fin de l'extension des jambes (fig. 325 a).

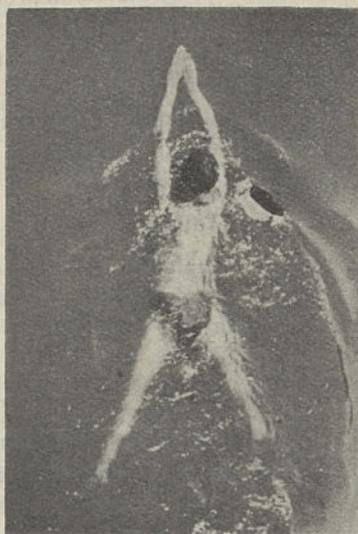


Fig. 325 a.

*Deuxième temps.* — Réunion énergique des jambes allongées, les pieds en extension, les bras restant immobiles, allongés dans le prolongement du tronc, mains ouvertes et à plat (fig. 325 b).



Fig. 325 b.

*Troisième temps.* — Coulée, les bras et les jambes allongés dans le prolongement du tronc (fig. 325 b).

Expiration par le nez.

*Quatrième temps.* — Écartement latéral des bras jusqu'à la ligne des épaules les mains ouvertes, le bord externe relevé.

Inspiration par la bouche.



Fig. 325 c.

Immobilité des jambes allongées dans le prolongement du tronc, les pieds joints en extension (fig. 325 c).

*Cinquième temps.* — Flexion des bras jusqu'à ce que les mains, ouvertes et à plat, soient réunies sous le menton, les pouces en dessous, les mains au corps.



Fig. 325 d

Flexion des jambes, talons joints, pointes des pieds relevées et tournées en dehors (fig. 325 d).

Pendant les 1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> temps, la tête est dans le prolongement du tronc, la face immergée. Elle est sortie seulement au 4<sup>e</sup> temps pour une inspiration rapide.

4° **L'over-arm-side-stroke.**

5° **Le trudgeon.**

6° **Le trudgeon crawlé.**

Nages de rendements inférieurs, abandonnées au bénéfice des nages décrites dans ce règlement. Il convient de ne plus les enseigner.

7° **Le crawl.**

Nage « rampante » (1), le corps étant couché horizontalement, les reins légèrement cambrés.

*Travail des jambes (étude).*

1° Étant accroché avec les mains à la paroi du bassin ou à une échelle, une main basse, pour maintenir l'horizontalité des membres inférieurs qui tendent à s'enfoncer, effectuer des battements continus, pieds en extension, chevilles souples, jambes allongées, genoux restant en contact sans raideur.

Amplitude maximum du battement : longueur d'un pied.

2° Effectuer des coulées en surface, le corps à plat, bras allongés en avant de la tête, mains ouvertes libres, ou appuyées à une planche de 1<sup>m</sup>50 sur 0<sup>m</sup>40; progresser par des battements de jambes.

*Travail des bras (étude).*

Étant debout, à sec, puis dans une petite profondeur d'eau (jusqu'à la poitrine) le tronc, légèrement incliné en avant : attaque continue et alternative des bras en ayant soin de bien dégager de l'eau l'épaule opposée au bras qui attaque; ce bras au moment d'entrer dans l'eau est légèrement fléchi, le coude plus haut que la main; dès son entrée il s'allonge et tire en profondeur (fig. 326 a, b et c).



Fig. 326 a.

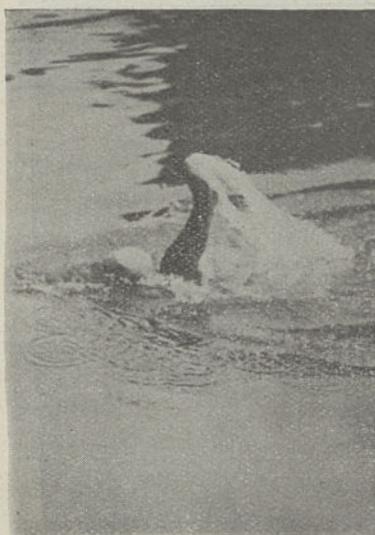


Fig. 326 b.



Fig. 326 c.

(1) Crawl vient du verbe anglais « to-crawl » qui veut dire « ramper ».

L'inspiration coïncide avec une brusque rotation de la tête à gauche (droite), pendant que le bras gauche (droit) exécute sa traction, tous les quatre ou six battements de jambes.

L'étude de la respiration combinée avec le travail des bras se fait dans une petite profondeur d'eau, les pieds tenus par un aide qui se penche en arrière pour ne pas être entraîné. Elle est continuée sans aide, les chevilles soutenues par un flotteur souple.

*Travail combiné des bras et des jambes.*

Progresser en s'aidant des bras et des jambes qui effectuent des battements rapides, à la cadence de 4, 6 ou 8 battements pour une traction des deux bras. Ce travail combiné ne doit être entrepris que lorsque les battements de pieds sont devenus automatiques.

*Fautes à éviter :*

1° Rotation du tronc au moment de l'inspiration.

2° Tirer sur le côté ou fléchir le bras ; le bras qui attaque doit être complètement allongé dès son entrée dans l'eau et tirer en profondeur ; il doit se dégager allongé et ne se fléchir légèrement que pendant son trajet dans l'air.

3° L'écartement des jambes doit être évité ; il faut laisser les cuisses au contact. Les battements ne doivent pas dépasser une longueur de pied de haut en bas. Les pieds doivent être en extension complète, les chevilles très souples.

**8° Le dos crawlé.**

Le dos crawlé doit son nom au battement des pieds analogue à celui du crawl accompagné par une circumduction alternative des bras.

*Position initiale.* — Sur le dos, le bras droit le long du corps, le gauche le plus loin possible en arrière de la tête, la paume de la main tournée vers l'extérieur, jambes allongées naturellement sans raideur.

*Mouvement des bras.* — Ramener le bras gauche le long du corps en tirant le plus en arrière possible ; en même temps sortir le bras droit de l'eau pour le placer à la position d'attaque, allongé en arrière de la tête, la paume de la main face à l'extérieur (fig. 327 a, b et c).



Fig. 327 a



Fig. 327 b.



Fig. 327 c.

*Mouvement des jambes.* — Exécuter des battements continus, les pieds en extension, les chevilles souples, les jambes allongées et souples, les genoux ainsi que les pieds remontant à fleur d'eau, sans sortir toutefois. Avoir soin de laisser les  *pieds très souples et en extension.*

Si la souplesse est suffisante, le pied doit, par l'effet même de la résistance de l'eau, se fléchir au moment où la jambe est portée en arrière et s'étendre quand la jambe est portée en avant (mouvement inverse de celui des pieds du cycliste).

#### VIRAGES.

Il existe deux sortes de virages :

- 1° Le virage buté au mur ;
- 2° Le virage en pleine eau à la corde.

1° *Le virage buté* s'exécute en prenant appui sur une paroi verticale. Cadencer sa nage de façon à poser la main, opposée au côté choisi pour virer, à plat sur la paroi près de laquelle le nageur se groupe le plus possible, les pieds appuyés, après s'être préalablement retourné face à la nouvelle direction.

Donner une forte impulsion au corps, en étendant brusquement les jambes, et effectuer une coulée *sous l'eau*, bras et jambes allongés dans le prolongement du tronc.

2° *Virage à la corde.* — Toucher la corde avec le bras opposé au côté choisi pour virer, cambrer les reins en souplesse en repoussant l'eau avec le bras inférieur et opérer une traction avec le bras supérieur.

#### d. Les plongeurs.

Pour l'apprentissage du plongeur, se reporter à la première partie du règlement.

*Position des mains.* — Le rôle des mains du plongeur est comparable à celui du gouvernail de profondeur de l'avion, qui fait monter ou descendre ce dernier, suivant l'angle qui lui est donné.

Dans les plongeurs dits « de départ » (fig. 328 a et b), les mains doivent

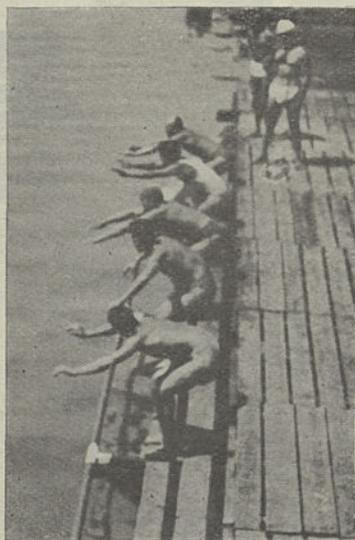


Fig. 328 a.

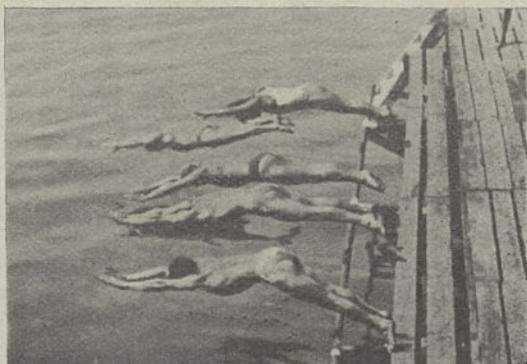


Fig. 328 b.

être ouvertes. Pour remonter rapidement, il suffit de relever les mains de façon à former un angle d'environ  $150^{\circ}$  avec les avant-bras.

Pour un plongeon coulé, laisser les mains dans le prolongement du bras ; pour aller en profondeur, incliner les mains vers le fond.

*Plongeon de haut vol de 10 mètres.*



Fig. 329 a.



Fig. 329 b.



Fig. 329 c.



Fig. 329 d.

LES PLONGEONS DE CONCOURS.

Ils sont de trois sortes :

- 1° Plongeurs aux tremplins de 1 et 3 mètres ;
- 2° Plongeurs de haut-vol (simples) ;  
— — (variés).

Les plongeurs de haut vol s'effectuent avec et sans élan de plates-formes placées à 5 et 10 mètres (fig. 329 a, b, c et d).

Pour le matériel, la nomenclature et les règles des plongeurs, voir le Code de la Fédération française de natation et de sauvetage.

e. Le water-polo.

Le water-polo, ou jeu de ballon nautique, est le couronnement de la natation sportive. Pour être joueur de water-polo, il faut être être *nageur accompli*. Il s'agit d'envoyer un ballon rond dans les buts.

Bassin et matériel.

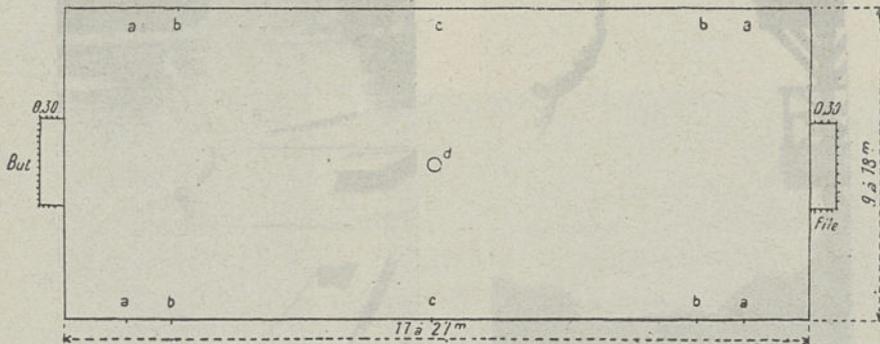
1° *Le bassin*, situé autant que possible dans une eau sans courant, doit être rectangulaire.

Ses dimensions sont :

Longueur : 17 à 27 mètres.

Largeur : 9 à 18 mètres.

Profondeur : 0 m. 90 minimum (fig. 320).



- a. Ligne des 2 mètres.
- b. Ligne des 3 m. 65.
- c. Ligne du centre.

d. Ligne du centre du jeu où l'arbitre doit lancer le ballon au commencement de la partie.

Fig. 330.

Les lignes formant le périmètre de ce bassin sont délimitées, soit par un mur, si c'est une piscine ou un bassin, soit à l'aide d'un cadre de bois flottant ou de cordes tendues à 0 m. 30 au-dessus du niveau de l'eau. On peut, pour les rendre plus visibles, suspendre de petits drapeaux à ces cordes.

2° Les buts ont 3 mètres de largeur. Ils sont suspendus à 0 m. 90 de hauteur au-dessus de l'eau quand la profondeur d'eau est de 1 m. 50 au minimum ; lorsque la profondeur est inférieure à 1 m. 50, la barre transversale du but doit être placée à 2 m. 50 du fond du bassin.

De plus, il doit exister un espace d'au moins 0 m. 30 en arrière de la ligne du but, pour éviter toute contestation de but.

Le mieux est d'« encager » les buts avec des filets.

Les lignes de 2 mètres et de 3 m. 65 et la ligne du milieu, parallèles aux lignes de but, ont leurs extrémités marquées de façon apparente sur chacun des grands côtés du jeu.

Le ballon est sphérique ; la vessie de caoutchouc est recouverte de cuir. Sa circonférence peut varier de 0 m. 65 à 0 m. 70. Il doit être imperméable, sans coutures ni saillies extérieures. Avant chaque partie, il doit être fortement gonflé et non enduit de corps gras.

**L'équipement.** — Chaque joueur doit avoir un cache-sexe (slip), un maillot et un bonnet. Les bonnets sont bleus pour une équipe, blancs pour l'autre. Les gardiens de but seuls ont des bonnets rouges avec un écusson blanc ou bleu. Les bonnets bleus et blancs sont numérotés de 1 à 6 pour permettre à l'arbitre d'interpeller un joueur par son numéro et sa couleur.

### Technique du jeu.

*Le joueur* : un joueur de water-polo doit être très fort, énergique, souple, adroit et endurant ; il doit savoir se retourner et évoluer dans l'eau en tous sens ; il doit, de plus, s'habituer à toutes les finesses du jeu : démarrages rapides, dribblings, feintes, revers, interceptions, etc. ; il doit pouvoir manier le ballon dans n'importe quelle position.

*Le jeu* : le water-polo est dans l'eau l'image du basket-ball ; les combinaisons sont sensiblement les mêmes.

**L'équipe.** — L'équipe, de 7 joueurs, comprend :

1 gardien de but (goal) ;

2 arrières ;

1 demi ;

3 avants (1 centre, 2 ailiers)

*Passes et coups au but (shots)* : pour prendre et lancer la balle il y a plusieurs façon de faire :

1° Poser la main à plat sur la balle, sans faire pression, et l'amener en arrière, le bras tendu, en la faisant tourner légèrement, de façon à placer la main de trois-quarts en dessous ; puis dégager l'épaule et ramener vivement

le bras en avant pour projeter la balle (fig. 331 a et b). Ce mode de lancer sert surtout aux passes dans le jeu.

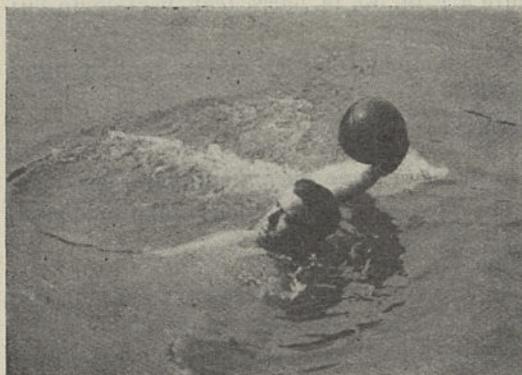


Fig. 331 a.



Fig. 331 b.

2° Saisir la balle en dessous, en la soulevant hors de l'eau avec la main ; fléchir l'avant-bras, en ramenant la balle à hauteur de l'épaule, les doigts de



Fig. 332 a.



Fig. 332 b.

la main tournés vers l'arrière, puis dans une violente détente projeter le ballon en avant. Ce procédé est le meilleur et le plus efficace pour shooter au but (fig. 332 a et b).

*Revers* : saisir la balle de trois-quarts en dessous et en avant ; la soulever hors de l'eau et la projeter en arrière par un rapide mouvement du bras tendu (fig. 333 a et b).

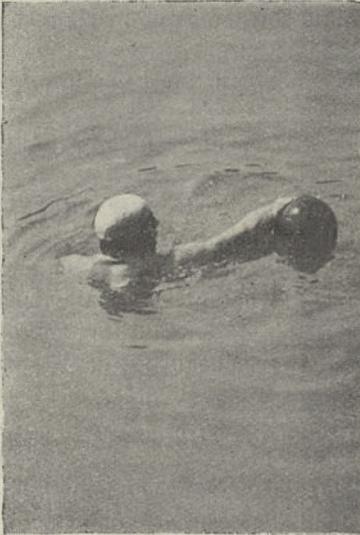


Fig. 333 a.



Fig. 333 b.

*Volée* : sur passe d'un équipier, frapper violemment la balle en l'air avec la main ouverte, pour l'envoyer au but avec plus de force.

Pendant tous ces manèges de balle, nager avec le bras opposé pour se maintenir sur l'eau.

*Dribbling* : nager en poussant le ballon devant soi avec les avant-bras et la tête, ou seulement avec les mains.

*Etude du maniement de la balle.* — Pour devenir un bon joueur, il faut avant tout savoir manier la balle ; c'est un apprentissage assez long, mais très intéressant.

1° Saisir la balle en dessous et jongler avec une main, puis avec les deux ;

2° Se mettre sur le dos jambes allongées, pieds en extension et donner un léger coup de pied au ballon pour le faire sauter hors de l'eau. Chercher à le rattrapper avec une main ; le même exercice peut être fait avec le genou au lieu du pied ;

3° Lancer la balle en l'air, la faire rebondir sur la tête et la rattrapper sur la main ;

4° Tout en dribblant, changer brusquement de direction en ramenant la balle en arrière de soi et sur le côté à l'aide d'un petit revers ;

5° Shooter au but en toutes positions et à toutes distances.

### Tactique du jeu.

*Mise en jeu* : les nageurs de chaque équipe sont d'abord rangés en ligne, en arrière de leur ligne de but ; puis, dès le coup d'envoi, les avants partent à la

conquête du ballon que l'arbitre vient de lancer au milieu du jeu. Le premier nageur qui s'en empare le lance en arrière à un de ses coéquipiers (arrière ou demi), et continue sa course vers l'avant pour prendre sa position d'attaque devant les buts adverses.

L'équipier arrière, qui reçoit la balle, prend son temps pour dégager vers ses avants, s'il n'est pas trop pressé par un adversaire.

Les arrières et le demi de l'équipe qui n'a pas le contrôle du ballon doivent immédiatement aller marquer leur adversaire.

*Marquer son adversaire* veut dire nager près de lui de façon à annihiler son jeu dès qu'il est en possession de la balle.

*Rôle des arrières* : les arrières doivent toujours se trouver entre l'avant adverse et le but, ce qui ne veut pas dire la ligne de but.

L'arrière doit voir si son adversaire joue du bras droit ou du bras gauche, de façon à pouvoir le gêner du bon côté dans la réception d'une balle de volée.

Les arrières doivent être puissants et posséder de longs dégagements; de plus, ces joueurs doivent être très calmes et jouer avec beaucoup de sang-froid.

*Rôle du demi* : le demi est le « chien de berger du jeu ».

Il doit agir aussi bien dans l'offensive, pour seconder ses avants, que dans la défensive pour renforcer ses arrières. Il doit être vite, très en souffle, et savoir se démarquer à propos, c'est-à-dire quitter son adversaire au bon moment, de façon à pouvoir se servir de la balle en toute tranquillité.

Dans l'offensive, il distribue le jeu aux avants et coopère à l'attaque, soit par action personnelle, soit par passes, soit par « recentrage », après avoir attiré son adversaire sur l'aile. Il doit voir le « trou ».

Dans la défensive, il ne quitte pas son adversaire, mais il doit profiter de la moindre occasion pour contre-attaquer, soit par service direct aux avants soit par descente en « dribbling ». Ce dernier procédé a l'avantage d'entraîner son adversaire et de dégager ainsi ses buts.

*Rôle des avants* : les avants se tiennent habituellement devant les buts adverses, les ailiers à droite et à gauche, le centre au milieu et un peu en retrait.

Les avants ont soin toutefois de ne pas dépasser la ligne de 2 mètres pour ne pas se mettre hors-jeu.

Dans une équipe homogène, les trois avants doivent savoir « se conjuguer » pour exécuter de multiples combinaisons.

Les ailiers se tiennent sur les côtés du bassin, de façon à ne pas gêner leur avant centre. Ils peuvent « shooter » par revers ou directement au but, mais, dans la plupart des cas ils ont intérêt à servir leur centre.

Leur rôle n'est pas de marquer étroitement l'arrière, mais au contraire de se démarquer; pour cela, ils doivent se mouvoir constamment de façon à se bien placer pour pouvoir assurer leur shot.

Si l'arrière qui les marque intercepte la passe et descend en « dribbling », ils doivent immédiatement se lancer à sa poursuite pour annihiler la contre-attaque.

Enfin l'ailier exécute les coups de coins (« corner »).

*Le centre*. — Le centre reste devant les buts adverses et un peu en retrait de ses deux ailiers. Il attend la passe qui lui permettra d'essayer le but. Il doit se placer de façon à assurer la complète liberté du bras avec lequel il « shoote », ce qui est difficile, l'avant-centre étant en général étroitement marqué.

Il peut porter l'attaque sur une aile de façon à y amener la défense adverse. Un recentrage effectué à ce moment peut assurer le gain d'un but, si le demi ou un de ses ailiers a pu se démarquer; si le demi descend en « dribbling », le centre dégage le but en nageant vers un des côtés et en empêchant les arrières adverses d'intervenir: il permet ainsi au demi d'approcher au but et de « shooter » de très près sans être inquiété.

*Rôle du gardien de but (« goal »).* — La taille avantage le gardien de but. Sa place est entre les buts pour empêcher le ballon d'y pénétrer. Il doit être adroit, savoir se placer pour parer l'attaque, conserver son sang-froid et avoir la décision prompte, de façon à envoyer le ballon à son coéquipier le mieux placé.

Il est le seul joueur qui ait le droit de prendre pied s'il le peut et de toucher la balle des deux mains à la fois; toutefois, il ne doit pas s'écarter de son but au delà de la ligne des 3<sup>m</sup>, 65 et ne pas renvoyer la balle au delà de la ligne du milieu.

*L'arbitre.* — La partie est dirigée par un arbitre.

Pour être bon arbitre, il faut avoir joué pendant longtemps de façon à connaître toutes les « ficelles » du jeu: coups défendus, accrochages, coups de pied, etc., qui se passent dans l'eau et sont difficiles à voir.

L'arbitre doit être énergique et ne pas se laisser influencer par les joueurs ou par le public. Ses décisions sont sans appel. Sa place est vers le milieu d'une des lignes du côté, soit sur la berge, soit dans une barque en dehors de la surface de jeu.

L'arbitre doit être muni d'un sifflet et de deux petits drapeaux, l'un bleu, l'autre blanc (couleurs des bonnets des équipes).

Le sifflet lui sert à arrêter et à faire reprendre le jeu, et les petits drapeaux à indiquer l'équipe qui doit remettre le ballon en jeu.

*Les juges de but* sont au nombre de deux, un pour chaque camp. Ils se tiennent sur un des côtés de la ligne de but, en dehors du jeu. Ils sont munis de deux drapeaux, un rouge et un blanc. Ils signalent un « corner » à l'aide du drapeau rouge, un « hors-jeu » à l'aide du drapeau blanc, et un but en agitant simultanément les deux drapeaux.

Les juges de touches ne changent pas de côté à la mi-temps.

*Le chronométrateur* se place près de l'arbitre, arrête son chronomètre à chaque coup de sifflet et le remet en marche dès la reprise du jeu.

La partie doit durer deux mi-temps de 7 minutes de jeu effectif; il faut tenir un compte exact des arrêts et arriver au total de 420 secondes de jeu.

#### f. Le sauvetage.

Pour être bon sauveteur, il faut avant tout être très bon nageur. Le qualificatif de très bon nageur ne désigne pas un nageur de course, mais un nageur sachant plonger, aller chercher des objets au fond de l'eau, bref se trouvant à l'aise dans l'élément liquide.

L'entraînement au sauvetage consiste d'abord à aller chercher en plongeant des objets divers: assiettes, pièces de monnaie, pierres, etc., dans des profondeurs d'eau de plus en plus grandes. Il faut ensuite s'habituer à nager habillé, avec pantalon, chaussures, chemise, etc., puis à effectuer des parcours sous l'eau de plus en plus grands.

Pour nager habillé, il faut avoir soin de ne pas se presser dans ses mouvements. Une bonne précaution à prendre est de retourner ses poches pour éviter qu'elles n'offrent trop de résistance en se remplissant d'eau.

**1. Aide à un nageur fatigué.** — L'aide se place devant le nageur fatigué qui lui met les mains sur les épaules pour se faire « remorquer » jusqu'à la rive, les bras allongés, en évitant d'appuyer de haut en bas.

**2. Sauvetage d'une personne qui se noie.** — Le sauveteur doit toujours aborder par derrière la personne en danger, qu'elle soit immergée complètement ou qu'elle se débatte en surface; il la saisit d'une main sous le menton, en passant le bras sous l'aisselle; il la maintient allongée contre sa poi-



Fig. 334.

trine (fig. 334), ou la soutient sous les aisselles avec les deux mains (fig. 335). Dans le premier cas, il nage d'un bras et des jambes; dans le second, des



Fig. 335.

jambes seulement. Ainsi il ne risque pas de se faire « accrocher » et d'avoir de ce fait ses mouvements paralysés. Il use éventuellement de tous les moyens pour se dégager : coup de genou, étranglement, retournement des doigts, etc.

**3. Conseils pour la bonne exécution d'un sauvetage.** — La condition essentielle est de garder son sang-froid et de réfléchir à ce que l'on va faire tout en se débarrassant rapidement du plus gros de ses effets (pardessus, veston, gilet). Ceci fait, plonger en direction de la personne en danger. Si elle est en surface et si elle voit le sauveteur venir, il y a intérêt pour ce dernier à disparaître sous l'eau et à nager immergé de façon à venir se placer juste derrière elle. La saisir alors avec un bras ou la soutenir par les aisselles comme il est dit plus haut. Ensuite nager sur le dos en cherchant à gagner la rive. Ne pas lutter contre le courant pour aborder, mais, au contraire, nager dans le même sens tout en appuyant progressivement vers la berge.

*Sauvetage à la suite d'un accident de canot.* — Dans le cas d'accident survenu à la suite du retournement d'un bateau, dégager rapidement une rame ou une planche, de façon à s'y maintenir et à aider d'autres personnes à rester en surface en attendant du secours.

*Tourbillons.* — Lorsqu'un nageur est happé par un violent tourbillon, il doit faire rapidement une bonne inspiration et se laisser couler jusqu'à ce qu'il arrive au point mort du remous, ce qui lui permettra de remonter en surface ensuite.

*Herbes.* — Dans les herbes, nager doucement en faisant des mouvements d'amplitude limitée. Les herbes ne sont pas dangereuses mais si l'on s'affole, si les gestes sont désordonnés, elles s'enroulent autour des membres et gênent l'exécution des mouvements.

**4. Secours aux asphyxiés.** — Le traitement de l'asphyxie est le même, qu'il s'agisse d'asphyxie par submersion, pendaison, gaz délétère ou électrocution.

*Il est essentiel d'agir vite et de commencer immédiatement les manœuvres de respiration artificielle, car la possibilité de rappeler à la vie un individu en état de mort apparente est une question de minutes.*

*D'autre part, il convient de ne pas se décourager; le plus souvent les signes de retour à la vie apparaissent assez rapidement, dans la première demi-heure; mais parfois, les soins doivent être continués pendant plusieurs heures.*

La méthode la plus sûre et la plus pratique de respiration artificielle est la méthode de Schaefer, qui doit être pratiquée de la façon suivante :



Fig. 336 a

Le noyé est étendu sur le sol, à plat ventre, les bras allongés en avant, la figure tournée sur le côté. Les mâchoires doivent être desserrées et maintenues écartées par un bouchon ou un petit morceau de bois. Le sauveteur se place à genoux, les cuisses du patient entre les jambes, de manière à pouvoir s'asseoir sur les mollets de l'asphyxié (fig. 336 a).

Il étend les bras et pose les deux mains ouvertes sur le dos du patient au niveau des dernières côtes, les pouces se touchant presque, puis il appuie progressivement, de tout son poids, en se penchant en avant, sur le thorax, de manière à provoquer l'expiration (fig. 336 b); il cesse alors de presser, tout

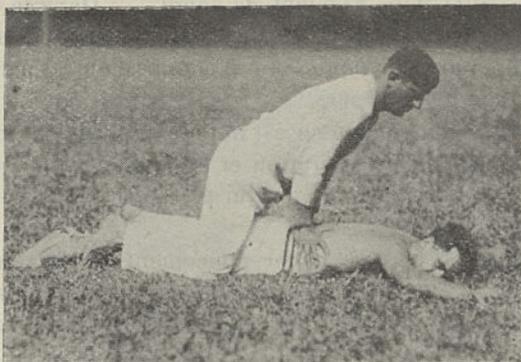


Fig. 336 b.

en laissant les mains en contact du dos, se balance d'avant en arrière et s'assoit sur les mollets du patient; l'inspiration se produit grâce à l'élasticité des côtes.

Il recommence la pression progressive et continue ainsi, à raison d'une pression de trois secondes toutes les cinq secondes environ.

La méthode Schaefer est peu fatigante et nécessite peu de force; elle peut donc être continuée longtemps par le même opérateur. En raison de sa simplicité même, elle est facile à apprendre.

Elle a de gros avantages sur la méthode de Silvester (élévation des bras). En effet, il est inutile de déshabiller le patient et on peut commencer les manœuvres immédiatement. On gagne ainsi du temps, ce qui a une importance capitale, puisque la possibilité de retour à la vie dépend parfois d'un temps infime.

Si l'asphyxié vomit, ce qui est extrêmement fréquent dans la submersion, ou s'il sécrète simplement des mucosités, les matières directement expulsées ne risquent pas d'être entraînées, à chaque inspiration, dans les voies respiratoires, et de créer une nouvelle cause d'asphyxie.

La méthode Schaefer représente également de multiples avantages sur la méthode de Laborde ou des tractions rythmées de la langue.

La méthode de Laborde qui n'assure pas les mouvements mécaniques de la respiration, mais vise seulement à réveiller les réflexes de la fonction respiratoire, ne peut avoir d'efficacité que si la respiration n'est pas complètement arrêtée; elle présente d'ailleurs des inconvénients multiples :

Difficultés de saisir et de maintenir la langue;

Lésions produites sur la langue par son mouvement de va-et-vient sur les dents;

Possibilité pour l'opérateur de s'infecter en s'écorchant les doigts contre les dents de l'asphyxié.

Dans la méthode Schaefer, on n'a pas à craindre que la langue obstrue la glotte puisque le patient est couché sur le ventre.

Après réveil, on n'observera ni fractures de dents, ni lésions de la langue.

Dans l'asphyxie par submersion, des *inhalations d'oxygène* complètent utilement les manœuvres mécaniques de respiration artificielle. Ces inhalations sont indispensables lorsqu'il s'agit d'asphyxie par gaz délétères.

La respiration artificielle, complétée si possible par l'inhalation d'oxygène, constitue la base même du traitement des asphyxiés et doit être appliquée sur-le-champ. Ce traitement est complété utilement par des moyens adjuvants tels que :

Le réchauffement avec des couvertures de laine;

Les frictions, sinapismes;

L'absorption de café chaud après le réveil.

### Concours de sauvetage.

Les concurrents, habillés, doivent effectuer un parcours de 50 mètres; les 25 premiers mètres sont parcourus en nage libre; aux 25 mètres les concurrents doivent s'immerger pour aller chercher un mannequin à 2 m. 50 de profondeur et le ramener, la face hors de l'eau, pendant la fin du parcours. Le vainqueur est celui qui a mis le moins de temps pour franchir les 50 mètres en effectuant régulièrement le sauvetage (1).

---

(1) Voir le Code de la F. F. N. S., 3, rue Rossini, Paris.

## E. L'AVIRON (1).

### a. Considérations générales.

Le sport de l'aviron est un des meilleurs et des plus complets. Les bras, les jambes et le tronc travaillent à la fois, et de la façon la plus utile au développement harmonieux du corps; la capacité respiratoire acquiert toute son ampleur; l'acte physiologique de la respiration s'accomplit dans d'excellentes conditions hygiéniques.

L'aviron de « couple » ou l'aviron de « pointe », pratiqué alternativement des deux bordées, ne produit aucune déformation spéciale.

Il nécessite un entraînement sérieux, individuel ou collectif.

### Matériel.

La pratique de l'aviron exige un matériel coûteux et fragile, qu'il est nécessaire d'abriter dans un garage.

Il y a deux catégories d'embarcations : les bateaux d'étude et de promenade, « yoles » et « canoës », et les bateaux de course « outriggers ».

Il y a deux « armements », la pointe et la couple.

Le rameur *tire en pointe* avec un seul aviron dans les deux mains, il *rame en couple* avec un aviron dans chaque main.

Dans une embarcation armée en pointe, il y a deux bordées : bâbord et tribord. La bordée bâbord est celle qui est à gauche du barreur quand celui-ci, placé à l'arrière, regarde l'avant du bateau; la bordée tribord est celle qui est à sa droite.

On dit d'un rameur qu'il rame à bâbord, lorsque son aviron repose sur le côté bâbord, et qu'il rame à tribord lorsque son aviron repose sur le côté tribord.

### Bateaux de course.

Les bateaux de course sont des outriggers (2), à franc bord, pontés en toile. Une petite *dérive* métallique assure la direction.

1° *En pointe* : le deux, le quatre, le huit.

A. Le deux de pointe, « racing-pair », est avec ou sans barreur (deux barré et « pair oar »).

Très peu stable à cause de son armement même, il exige un sens parfait de l'équilibre et une habileté consommée des rameurs.

---

(1) L'aviron est régi par l'Union des Fédérations des sociétés françaises d'aviron, 93, rue Saint-Lazare, Paris.

(2) Voir Code des courses de l'Union.

Longueur : 11 mètres; poids : 25 kilogrammes (deux sans barreur); 30 kilogrammes (deux barré), [fig. 337].

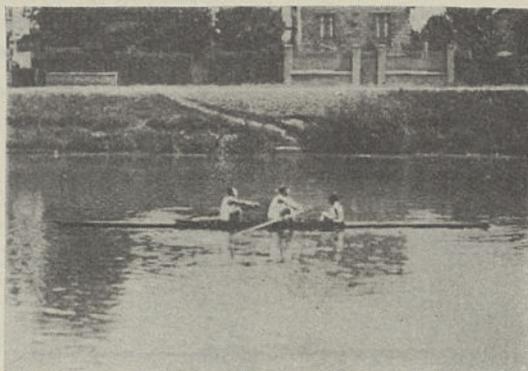


Fig. 337.

B. Le quatre de pointe [« racing four »] est avec ou sans barreur.  
*Avec barreur.* — Longueur : 13 mètres, poids : 45 kilogrammes (fig. 338).



Fig. 338.

C. Le huit de pointe [« racing-eight »] est l'embarcation dans laquelle se courent tous les grands matches.

Il est toujours avec barreur (fig. 339).

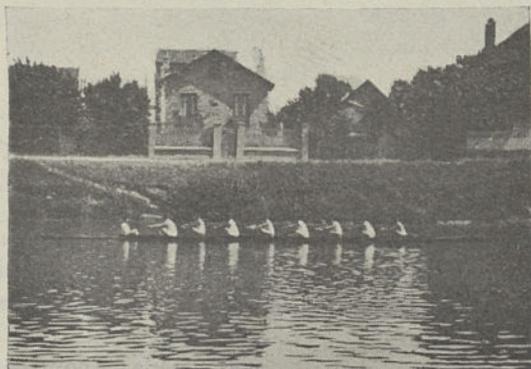


Fig. 339.

Longueur : 18 à 20 mètres; poids : 60 à 80 kilogrammes.

2° *En couple.* — Le « skiff », le deux, le quatre, le huit.

A. Le skiff [« scull »], dont le nom n'est qu'une altération du vieux mot « esquif », est le bateau des virtuoses du « rowing ». On fait des skiffs de longueurs variées, de 7 à 9 mètres suivant la taille du rameur. Le poids d'un



Fig. 340.

skiff d'une seule pièce varie de 12 à 13 kilogrammes, celui d'un coupé est de 16 kilogrammes environ (fig. 340).

B. Le deux de couple [« double scull »] est rapide et plus stable (fig. 341).

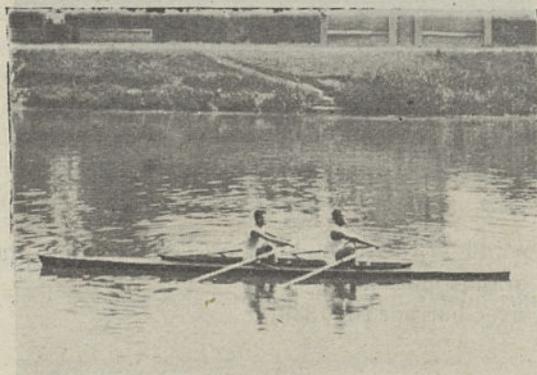


Fig. 341.

C. Le quatre de couple [« sculling four »] se monte plus rarement.

Ces deux derniers bateaux ont sensiblement même longueur et même poids qu'armés en pointe.

D. Le huit de couple peut atteindre une très grande vitesse; ses caractéristiques sont les mêmes que celles du huit de pointe. Si la nage en pointe est plus usitée dans les compétitions, la nage en couple est plus souple et plus éducative. Elle est, en outre, plus équilibrée; sur un long parcours en promenade, la « couple » est préférable.

Les *yoles* et les *canoës* servent quelquefois dans les courses, mais leur destination véritable est la formation des rameurs débutants et la promenade.

### Bateaux d'étude, de promenade et d'excursions.

Les embarcations d'étude et de promenade à l'aviron sont :

- 1<sup>o</sup> En pointe : les *yoles*;
- 2<sup>o</sup> En couple : les canoës dits *canoës français*.

Les embarcations d'étude et de promenade à la pagaie sont les canoës dits canoës canadiens.

1. Les *yoles franches* (1) ou *yoles de mer* sont des embarcations armées en pointe, à deux, quatre ou huit rameurs avec barreur.

Leurs caractéristiques sont données par le tableau suivant :

NOMBRE de RAMEURS.	LONGUEUR.	POIDS.	LARGEUR MINIMUM.	CREUX.
	m. c.	kilogr.	m. c.	centimètres.
2	8 50	60	1 00	35
4	10 50	90	1 05	38
8	14 50	150	1 15	42

Elles sont démontables en trois pièces pour les voyages par chemin de fer; solidement membrées, elles tiennent bien la lame. Elles sont utilisées pour les courses de débutants, les courses à la mer, et les championnats militaires (fig. 342).

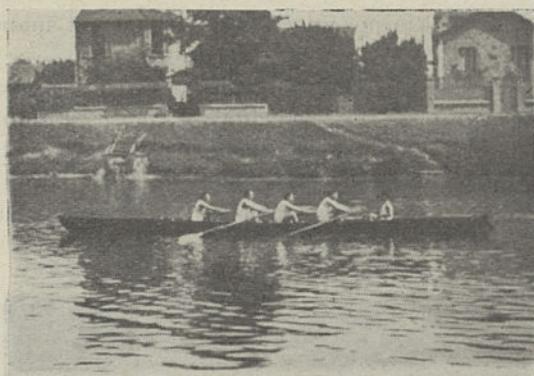


Fig. 342.

Ces embarcations servent surtout à la formation des rameurs.

2. Il existe, pour la première formation des rameurs de couple, des *yoles armées en couple* par un ou deux rameurs; on les appelle des « yolettes ». Ces embarcations sont très rares, la formation des rameurs de couple est faite presque uniquement en *canoës français*.

Le canoë à rames peut être à un ou deux rameurs, avec ou sans barreur; il est toujours armé en couple.

(1) Voir Code des courses de l'Union.

Robuste de membrures et de quille, stable quoique à faible tirant d'eau, il ne craint, grâce à son pontage de bois, ni le fleuve, ni la mer. Muni d'un chariot mobile qui le transforme en brouette, il peut être roulé à terre.

Il est organisé quelques courses en canoë à rames; les embarcations doivent, pour y prendre part, mesurer en longueur 7 mètres au plus et peser



Fig. 343.

25 kilogrammes au moins (Règlements de l'U. F. S. F. A. pour les courses en canoë à un rameur barré ou non) [fig. 343].

Mais les canoës sont surtout utilisés pour la formation des rameurs de pointe, pour la promenade et le tourisme.

3. Les embarcations à pagaies les plus employées sont les *canoës dits canoës canadiens*.

Le *canoë canadien* est la pirogue des indiens; il est manœuvré avec la pagaie simple, avec la pagaie double ou à la voile.

Il est plus robuste et plus stable encore que le canoë français et peut, comme lui, être roulé à terre pour franchir une écluse ou un passage difficile. Relativement court (4 à 6 mètres), il peut, plus facilement et avec moins de risques, être transporté par voie ferrée. C'est l'embarcation la meilleure pour le tourisme, ainsi que pour la promenade dans les rivières peu larges, à profondeur irrégulière (fig. 344).



Fig. 344.

Le canoë français peut également être manœuvré à la pagaie ou à la voile, après démontage de ses portants et de ses barres de nage.

La *périssaire*, embarcation instable, employée surtout pour les courses, est devenue très rare en France.

### b. Technique du coup d'aviron.

Le coup d'aviron le plus parfait est celui qui imprime au bateau le maximum de vitesse avec le minimum d'effort, en prenant le meilleur appui dans l'eau.

*Or, la résistance de l'eau étant directement proportionnelle au carré de la vitesse de l'aviron, le point d'appui sera d'autant plus solide que la vitesse initiale de l'aviron sera plus grande.*

Toute la technique de l'aviron repose sur la recherche de la meilleure utilisation de ce point d'appui.

Bien que le mouvement de l'aviron soit continu, on peut, pour en faciliter l'étude, le décomposer en six temps :

Les avirons sont tenus non à pleines mains, mais entre le pouce et les deux dernières phalanges des autres doigts, les bras souples. Quand on tire en pointe, les deux mains sont séparées par un intervalle d'une largeur de main.

**I. Préparation de l'attaque** (fig. 345). — Les jambes étant fléchies, les genoux légèrement écartés, le siège à coulisses à la limite de sa course, incli-

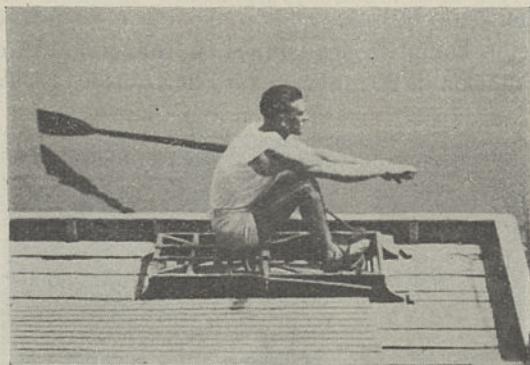


Fig. 345.

ner le tronc en avant, la tête droite, les épaules basses, les bras allongés, les mains dans le prolongement des avant-bras, la pelle des avirons perpendiculaire à la surface de l'eau.

Terminer l'inspiration et bloquer la cage thoracique.

Éviter dans cette phase de courber le tronc en creusant la poitrine, de renverser ou de baisser la tête, de plier les poignets ou de les contracter, de tenir les avirons tout au bout, de présenter les pelles en « sifflet », c'est-à-dire obliquement à la surface de l'eau.

**2. Attaque** (fig. 346). — Plonger verticalement la pelle dans l'eau, en relevant légèrement les poignets et en redressant le corps; en prenant appui

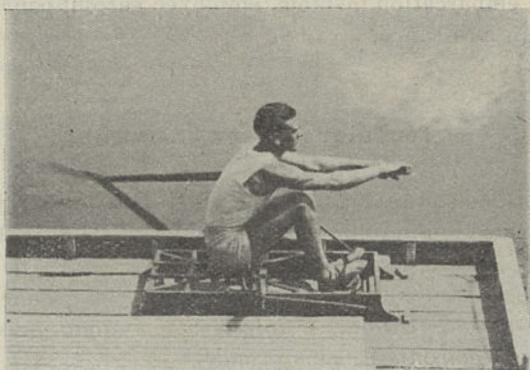


Fig. 346.

sur la barre de pieds, « partir des épaules » et relever le buste jusqu'à la verticale. Les épaules entraînent en arrière les bras allongés.

Pour que l'aviron prenne dans l'eau le meilleur appui, l'attaque doit être, non seulement vigoureuse, mais rapide.

Eviter de porter le bassin en arrière avant la tête, de brasser l'air avec la pelle avant de la plonger dans l'eau, d'engager sa pelle obliquement dans l'eau.

**3. Passée dans l'eau** (fig. 347). — La passée dans l'eau doit prolonger l'effet de l'attaque.

Faire l'extension complète des jambes en renversant le corps en arrière jusqu'à une inclinaison de  $60^\circ$  environ sur l'horizon; les bras allongés souples

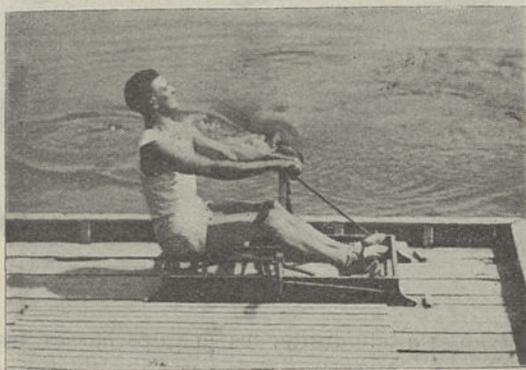


Fig. 347.

continuent à entraîner les avirons; puis, l'action simultanée des jambes et du buste est terminée, les bras se plient pour achever le mouvement. Pendant cette phase, la pelle doit rester complètement plongée dans l'eau et perpendiculaire à la surface.

**4. Dégagé** (fig. 348). — Au moment où les pouces vont toucher la poitrine, à hauteur de la pointe du sternum, sortir la pelle de l'eau (la dégager),

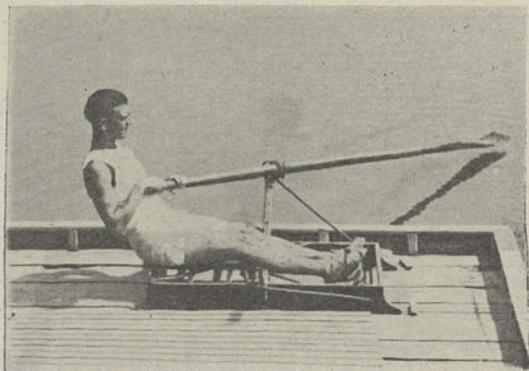


Fig. 348.

par un rapide mouvement de poignets qui consiste en un léger abaissement combiné avec une extension des mains sur les avant-bras; ce mouvement a pour effet de mettre la pelle à plat.

Les coudes restent au corps, le tronc immobile.

Le dégagé correct ne doit soulever aucun paquet d'eau.

L'expiration est faite à la fin de la passée d'eau et pendant le dégagé.

**5. Renvoi des mains** (fig. 349). — Aussitôt la pelle dégagée, étendre vivement les bras en avant, la pelle horizontale.

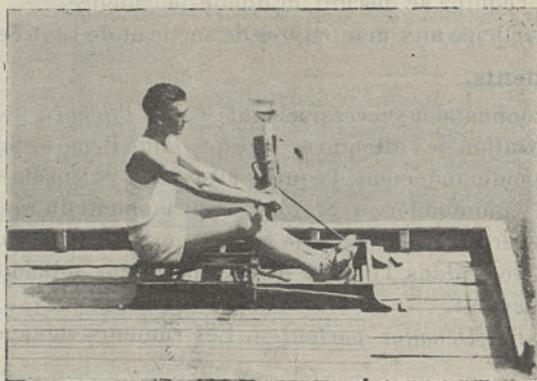


Fig. 349.

**6. Retour sur l'avant** (fig. 350). — Redresser le tronc et le pencher légèrement en avant, puis fléchir les jambes pour ramener le siège à l'extrémité avant de sa course. Ramener l'aviron avec les bras tendus en pesant légère-

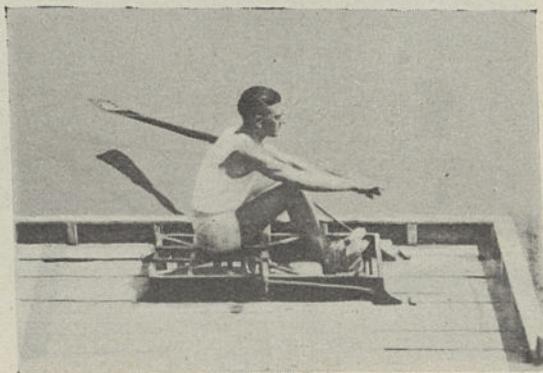


Fig. 350.

ment sur le manche pour éviter de « plumer », c'est-à-dire de frôler l'eau avec la pelle, qui doit être maintenue à environ 0 m. 10 de la surface.

Le retour sur l'avant se fait en souplesse, d'un mouvement continu, sans saccade et relativement lent.

L'inspiration complète est faite pendant le retour sur l'avant. Elle est terminée avant l'attaque.

Dans la pratique, ces différents mouvements doivent être complètement liés, afin d'imprimer au bateau un glissement aussi continu que possible.

De plus, en équipe, il est nécessaire que les rameurs s'attachent à obtenir le même rythme.

#### **Rôle du barreur.**

Le barreur est chargé de diriger l'embarcation. Après l'embarquement, il veille à l'équilibre en se déplaçant à babord ou à tribord, si l'une des bordées pèse plus que l'autre ; il agit sur la barre par les tire-veilles toujours tendus au moment où les pelles sont hors de l'eau. Il surveille la direction et guette les obstacles. Si l'équipe se désunit, il donne la cadence.

En outre, il participe aux manœuvres de sortie et de rentrée du bateau.

#### **Commandements.**

Pour partir, commander successivement : « *Sur l'avant* » (les rameurs exécutent la « préparation de l'attaque », « *pelles dans l'eau* », puis « *partout* »). A ce dernier commandement, l'équipe attaque avec ensemble.

Pour arrêter, commander : « *Stoppez* » au moment du renvoi des mains.

Pour immobiliser plus rapidement le bateau : « *Sciez partout* » ; les rameurs plongent les avirons dans l'eau et les maintiennent solidement de façon à freiner énergiquement.

Pour reculer : « *Dénagez partout* ». Les rameurs dénagent, c'est-à-dire ramènent à l'envers.

Pour éviter un obstacle : « *Laissez couler, tribord* » ou « *Laissez couler, un et trois* » : les rameurs désignés laissent couler les avirons le long du bateau.

Pour virer sur bâbord : « *Stoppez bâbord, Rabattez tribord* ».

Pour virer plus court et plus vite : « *Sciez un et trois. Rabattez six et huit* »

Pour accélérer la vitesse : « *Cinq coups* » (ou huit ou dix) ; l'équipe « enlève » ces cinq coups avec le maximum d'énergie.

### c. L'entraînement.

#### Conditions d'exécution.

La tenue du rameur à l'entraînement comporte une culotte courte et large en flanelle ou en jersey, un maillot léger à quart de manches, des chaussures brisées, des bas ou chaussettes de fine laine, un gros et long chandail que l'on retire au moment de ramer.

Chaque séance d'entraînement proprement dit est précédée d'une mise en train de 10 minutes, comprenant des mouvements d'extension et de flexion des membres et du tronc, ainsi que des exercices respiratoires.

En outre, durant tout l'entraînement, le rameur continue à exécuter la leçon journalière complète, sauf les jours où ont lieu des entraînements intensifs à l'aviron.

#### Progression de l'entraînement en pointe.

##### 1. Emploi de la machine à ramer avec une pelle dans l'eau.

Cet appareil rend les plus grands services. Il permet notamment de montrer les différentes positions du corps pendant le coup d'aviron et d'étudier pratiquement les six temps décrits à la technique du coup d'aviron, puis de les lier entre eux.

Les pelles des avirons sont percées de trous ; les débutants ont ainsi une impression exacte du coup d'aviron.

##### 2. Emploi de la yole.

###### Débuts.

Les débuts se font sur yole à deux ou à quatre de pointe, ce qui permet d'encadrer les novices de nageurs confirmés, qui rectifient les attitudes défectueuses et signalent les fautes commises.

Les débutants doivent rechercher le style dès les premières attaques.

###### Entraînement en équipe.

Puis l'entraînement en équipe commence ; l'entraîneur prend la barre et, tout en rectifiant les défauts personnels de chaque rameur, il cherche à faire acquérir à l'équipe l'homogénéité et la cohésion. La cadence est donnée par le rameur de tête, dit « *as* » ou *chef de nage* ; tous les équipiers cherchent à acquérir son style ou s'efforcent d'attaquer ensemble. L'entente s'établit au cours de longues promenades.

De temps en temps, le chef de nage augmente la cadence pour habituer ses coéquipiers aux changements d'allure qui interviennent fréquemment en course.

Ces promenades ont lieu environ trois fois par semaine. La cadence des coups d'aviron est de 22 à 24 à la minute, portée parfois à 30 et 32, notamment à l'arrivée.

### 3. Entraînement en bateau de course.

Les promenades, en vue d'acquérir un style plus rapide et plus souple et, en outre, l'homogénéité et la cohésion, sont continuées en bateau de course (outrigger).

Lorsque l'équipe est confirmée dans le travail d'ensemble, elle peut être entraînée en vue d'une épreuve.

Pour cela, la faire ramer sur un parcours de 1.500 à 2.000 mètres, à la cadence de 28 à 30 coups à la minute.

Travailler les départs en augmentant la vitesse de l'attaque. On obtient un départ instantané et rapide, en recommandant aux équipiers d'avoir le buste vertical, les bras tendus, les pelles dans l'eau. Au commandement «*Partout*», les bustes s'inclinent en arrière par le redressement du corps et l'extension des jambes. La passée dans l'eau, le dégagé, le renvoi des mains, le retour sur l'avant se font énergiquement et nettement.

Recommencer ce départ quatre ou cinq fois de suite. Atteindre la cadence de 36 à 40 à la minute.

Dès que le bateau est «*décollé*», maintenir l'allure pendant 8 à 10 coups d'aviron, puis prendre la cadence normale de 30 à 36 coups à la minute et la conserver pour maintenir l'allure uniforme avec le minimum de fatigue.

Autant que possible faire une sortie chaque jour au moins pendant les six semaines précédant l'épreuve.

Pendant cette période, faire deux fois par semaine le parcours de l'épreuve à allure vivé, en accélérant à l'arrivée, mais sans jamais pousser à fond.

Eviter de participer à des régates trop fréquentes, ce qui entraînerait des fatigues exagérées.

#### Progression de l'entraînement en couple.

Après l'étude du coup d'aviron à la machine à ramer, les débutants en couple montent en canoë, puis en embarcation de course : skiff, deux, quatre ou huit.

L'entraînement en couple est conduit d'après les mêmes principes que l'entraînement en pointe.

## F. LE CYCLISME (1).

### a. Considérations générales.

Le cyclisme est un moyen de locomotion économique et rapide.

C'est un agréable sport de tourisme et un sport de course qui développe certaines qualités athlétiques.

1° **Tourisme.** — Pour le tourisme, on doit rechercher une bicyclette solide munie de pneus, afin d'avoir un roulement souple et peu d'usure.

La bicyclette aura un développement moyen de 5 m. 40 avec ou sans roue libre.

Toutefois un changement de vitesse avec 4 m. 40 pour les côtes et 5 m. 70 pour le plat donne d'excellents résultats.

Des freins puissants sur les deux roues assurent un maximum de sécurité dans les descentes rapides.

Un guidon relevé et une selle large et bien suspendue sont à recommander. Les garde-boue sont légers. Un carter protège la chaîne et assure un bon fonctionnement par tous les temps.

Le matériel de réparation en cours de route se réduit à une clef anglaise et un nécessaire de réparation pour les pneus (pompe, colle, pastilles de caoutchouc, démonte-pneus).

La tenue du touriste comporte des vêtements amples.

2° **Course.** — Le cyclisme de course se divise en plusieurs catégories :

*Courses sur route* : *demi-fond* (jusqu'à 100 kilomètres); *fond* (100 kilomètres et au delà).

*Courses sur piste* : *vitesse* (jusqu'à 3.000 mètres); *demi-fond* (jusqu'à 50 kilomètres); *fond* (au delà de 50 kilomètres).

Les courses de demi-fond et de fond ont lieu avec ou sans entraîneur (entraînément par bicyclette, tandem, motocyclette).

La bicyclette de course est allégée; des boyaux remplacent les pneus.

Un guidon baissé permet un meilleur point d'appui aux mains pour exercer l'effort et une moindre résistance à l'air.

Pour la course sur route on utilise deux développements de 5 m. 50 à 6 m. 50 environ (roue à deux pignons), avec ou sans roue libre.

Le matériel à emporter est assez important : un gonfleur ou pompe, une clef anglaise, un ou deux boyaux de rechange et quelques rayons, ceux-ci fixés au tube horizontal du cadre.

---

(1) Le cyclisme est régi par l'Union vélocipédique de France, 21, boulevard Poissonnière, Paris.

Pour les courses sur piste, on ne prendra aucun matériel sur la bicyclette. Celle-ci aura un développement moyen de 7 mètres pour la vitesse et le demi-fond; de 9 mètres et plus pour les courses avec entraîneurs.

La tenue de course comporte une culotte de sport courte et un maillot à demi-manches.

### b. Technique.

Touriste ou coureur, le cycliste doit avant tout acquérir le style et une coordination parfaite des mouvements qui assurent le maximum de rendement avec le minimum d'efforts.

Le buste reposant d'aplomb sur le bassin, les cuisses s'élèvent et s'abaissent sans que les genoux s'écartent du plan vertical dans lequel ils se meuvent; les pieds, jouant bien sur les chevilles, enlèvent aux jambes toute allure saccadée et permettent de « tourner rond ».

**Tourisme.** — Le corps est légèrement penché en avant sans exagération, les bras mi-pliés. La hauteur et la position de la selle sont variables suivant la conformation de l'individu. On doit rechercher une position aisée, avec la selle plutôt en arrière qu'en avant.

La position doit permettre de respirer largement, le corps n'étant pas penché trop en avant, les bras étant normalement écartés afin d'éviter le resserrement des épaules.

**Course.** — La position en course est plus inclinée vers l'avant. La selle haute et le guidon bas permettent un effort constant mais fatigant.

Les qualités indispensables au coureur sont :

Le *train*, ou vitesse moyenne en course, de 28 à 30 kilomètres à l'heure pour les courses sur route; 38 à 40 pour les courses sur piste.

La *pointe finale* ou fin de course, de 200 à 300 mètres à toute allure.

Les coureurs sur route doivent surtout posséder la première qualité, le *train*.

Les « sprinters » ou coureurs de vitesse sur piste, dont la qualité est souvent innée, doivent posséder la *pointe finale* et la perfectionner.

Les « stayers », ou coureurs de demi-fond sur piste doivent posséder des qualités plus complètes : le *démarrage* est nécessaire au départ, notamment dans les courses derrière entraîneurs.

Le *train* est indispensable et si la *pointe finale* ne peut être celle des sprinters, elle joue également un rôle important dans les résultats.

Dans les courses avec entraîneurs, courses très spéciales, la qualité et l'à-propos de l'entraîneur sont un facteur important de succès.

### c. Entraînement.

Dans la période précédant l'entraînement on travaillera le style au cours de promenades à petite allure.

**Tourisme.** — On effectuera chaque jour un parcours de 5 kilomètres, pour

arriver progressivement à le faire en 15 minutes. Puis on portera la distance à 10 kilomètres, à couvrir en 25 à 30 minutes.

Une fois par semaine, une promenade assez longue permettra d'arriver à l'allure de 18 à 20 kilomètres à l'heure sur 50 kilomètres.

Au bout de trois ou quatre mois, un bon touriste doit être capable de faire une étape de 150 à 200 kilomètres, à l'allure de 18 à 20 kilomètres à l'heure, sans fatigue exagérée et sans être exclusivement absorbé par son effort.

*Course.* — Le coureur sur route s'entraîne de la même manière que le touriste mais à allure plus rapide et sur des distances plus longues, pour arriver à faire 28 à 30 kilomètres à l'heure en moyenne.

Il travaillera la pointe de vitesse, en terminant chaque jour le parcours assez rapidement, puis les démarrages, en faisant très vite 20, 40 et 50 mètres pour arriver progressivement à 200 mètres, soit avec départ arrêté, soit en course, en activant subitement son allure.

Le coureur sur route doit s'exercer souvent à changer ses boyaux.

L'entraînement sur piste diffère suivant les catégories.

Les coureurs de vitesse doivent acquérir une très grande vitesse de jambes par un entraînement journalier sur 10 kilomètres environ en allant de plus en plus vite, d'abord en deux séances de 5 kilomètres, puis en quatre séances sur 3 kilomètres, en terminant très vite chaque fois pour arriver à faire des pointes de vitesse sans couper le travail.

Ils doivent pratiquer également les pointes finales en partant arrêtés, sur 40, 50 mètres, pour arriver progressivement à 200 mètres.

Le coureur de demi-fond s'entraîne progressivement comme le coureur sur route pour arriver à une allure de 38 à 40 kilomètres à l'heure en moyenne. Il travaille les démarrages et les pointes finales de la même façon que le coureur de vitesse.

**Conduite de la course.** — Pour les courses de demi-fond sur piste, le cycliste partira assez vite, de façon à se bien placer suivant ses qualités.

Pour les courses de vitesse sur piste, le cycliste saura rouler très lentement de façon à pouvoir conserver une bonne position vis-à-vis de ses concurrents. Les courses de vitesse se disputent, en effet, le plus souvent dans les 300 derniers mètres, il peut être avantageux de ne pas prendre la tête afin de tenter de surprendre ses adversaires par un démarrage instantané, ou de profiter de l'entraînement du meilleur concurrent pour se laisser emmener dans son sillage et se dégager au moment opportun. La tactique varie d'ailleurs suivant les aptitudes spéciales de chacun.

Le cyclisme militaire est traité dans les règlements spéciaux de l'Armée.

Pour les règlements particuliers à la course, consulter le Code de l'Union vélocipédique de France.

## LES SPORTS D'HIVER (1).

---

### LE SKI (2).

---

#### I. Considérations générales. — But et utilité du ski.

Le ski est un des sports les plus complets ; il met en jeu tous les groupes musculaires ; il active les grandes fonctions dans un milieu particulièrement sain ; en raison des efforts d'équilibre qu'il provoque, il a la plus heureuse influence sur le système nerveux ; enfin il développe les qualités d'audace, de sang-froid, de décision et d'endurance.

C'est un sport violent dont la pratique doit être soigneusement dosée chez l'enfant, l'adolescent et la femme ; de même, lorsqu'ils débutent, chez les sujets dans la force de l'âge.

Il peut, avec certains ménagements, continuer à être pratiqué jusqu'à un âge avancé. Toutefois, même ceux qui par ailleurs ont été des sportsmen accomplis, ne devront pas faire leurs débuts après la soixantaine.

Le ski est souvent le seul moyen de locomotion qui se puisse employer sur la neige ; quel que soit l'enneigement, il a toujours, en raison de la rapidité de la descente, un rendement supérieur à la marche à raquettes et, *a fortiori*, à la marche à pied.

Tous les terrains où la couche de neige atteint, deux ou trois jours après sa chute, quinze centimètres, sont praticables à ski, à l'exception des bois ou taillis épais, des éboulis rocheux dont la surface n'est pas nivelée sur une étendue suffisante, et des pentes où les avalanches sont probables.

Dans les parties sensiblement horizontales, un skieur exercé réalise pendant plusieurs heures des vitesses de 6 à 10 kilomètres à l'heure, selon son chargement et l'état de la piste ; la *vitesse de montée* est sensiblement la même que celle généralement admise pour les ascensions à pied en été ; en *descente*, la vitesse qui peut par moment atteindre et dépasser 40 kilomètres à l'heure permet de s'abaisser d'au moins 600 mètres en trente minutes.

Le skieur peut porter des charges de 10 à 12 kilogrammes.

Le ski rend donc possible, sinon facile, la circulation dans les régions en-

---

(1) Les sports d'hiver sont régis par la Fédération française de sports d'hiver, 142, rue Montmartre, Paris.

(2) Le ski est régi par la Fédération française de ski, 30, rue du Bac, Paris.

neigées; des opérations de guerre peuvent être envisagées en montagne pour de petits détachements et dans certaines régions de l'Europe pour des unités plus importantes.

## II. Matériel. — Ingrédients spéciaux.

La description du matériel se trouve dans l'Instruction sur l'emploi du ski, du 30 octobre 1922.

## III. Tenue.

Essentiellement variable; seul l'emploi de chaussures spéciales adaptées aux modèles de fixation les plus usités et de gants ou moufles, est universellement répandu.

Le coureur à ski se vêt le plus légèrement possible et cherche à assurer l'aisance de ses mouvements; l'alpiniste ne perd pas de vue la rigueur de la température aux hautes altitudes.

(Les éclaireurs-skieurs des corps de montagne ont une tenue spéciale, un équipement et un chargement particuliers; ils sont dotés de l'armement normal des fusiliers-voltigeurs.) [Fig. 350 bis].



Fig. 350 bis.

## IV. Technique.

Elle est exposée dans l'Instruction sur l'emploi du ski du 30 octobre 1922. Les séances d'instruction peuvent commencer dans la sciure de bois, sur une pelouse ou tout autre sol suffisamment uni; elles constituent de véritables «leçons» d'éducation physique.

Dès les premières séances sur la neige, il convient d'exiger de l'élève le plus de souplesse possible et de vaincre chez lui l'appréhension de la vitesse.

Selon le temps dont on dispose pour son dressage, selon l'âge du sujet et suivant le but que l'on veut atteindre, ou bien on le préparera rapidement à l'utilisation du ski sur tous les terrains, sans souci d'élégance ou de « classicisme », ou bien, et ce sera plus long, on cherchera à lui donner le « style » qui lui permettra de résoudre avec aisance toutes les difficultés et de se livrer aux plaisirs du « saut ».

Il faut ajouter à la « technique du saut » la « technique spéciale de la course » dont tout skieur peut d'ailleurs tirer profit en raison de l'économie des forces qu'il réalisera sur un parcours de longue durée, tout en augmentant sa vitesse moyenne.

## V. Compétitions.

Les concours de ski comportent des *épreuves individuelles* et des *épreuves collectives*.

Sont à comprendre dans les *épreuves individuelles* :

- a. Les courses de vitesse — terrain moyennement accidenté — parcours de 4 à 6 kilomètres ;
- b. Les courses de descente et les courses d'obstacles ;
- c. Les courses de fond : 18 à 30 kilomètres ;
- d. Les courses de grand fond : 50 kilomètres ;
- e. Le concours de style et les épreuves de « slalom » ;
- f. Les concours de saut.

Dans les épreuves collectives :

- a. Les courses de relais ;
- b. Les courses par équipes ;
- c. Les concours militaires de patrouilles.

## VI. Entraînement.

### a. Course de fond et de grand fond.

Le coureur se recrute parmi les excellents skieurs de terrain varié ; il doit être à la fois vigoureux, souple, exempt de toute tare physiologique ; il aura à déployer des qualités de méthode et surtout d'énergie et d'endurance exceptionnelles : aussi la course ne peut-elle être pratiquée, sans danger, que *par une élite*.

L'entraînement débute, dès avant les chutes de neige, par une minutieuse mise en condition, au cours de laquelle il est utile d'exercer, par des mouvements appropriés, les muscles des bras, les muscles dorsaux et ceux de la ceinture abdominale dont le travail, dans la poussée sur les cannes, est considérable.

Lorsque l'enneigement le permet, l'entraînement à ski proprement dit commence. Il comprend :

1<sup>o</sup> Le perfectionnement constant de la technique ;

2<sup>o</sup> Un parcours quotidien à vive allure sur 4 à 6 kilomètres ;

3<sup>o</sup> Une fois par semaine, deux fois exceptionnellement, un parcours sur piste tracée de longueur sensiblement inférieure à celle de la course que l'on prépare : ce parcours se fera à vive allure ;

4<sup>o</sup> Deux semaines avant la course au moins une ou deux excursions à longue durée, à allure modérée.

Le « maintien » en forme durant la saison ne laisse pas d'être délicat, en raison de la fatigue que cause chaque épreuve.

Étant donné l'effort à fournir, les conditions spéciales de la température, etc., la question d'hygiène est d'une importance capitale. En ce qui concerne l'alimentation avant et pendant la course, il ne peut être donné de règle absolue tant les organismes diffèrent ; sur la nécessité de ne rien manger avant la course qui ne soit facilement digestible et de prendre ce repas plusieurs heures avant le départ, tout le monde est d'accord. Dans une course de fond, quelques pruneaux, quelques dattes, des oranges, pour certains une boisson chaude prélevée au besoin sur le ravitaillement préparé par la société ou l'autorité organisatrice, pourront suffire. Dans une course de grand fond, il faudra, au cours du dernier tiers du parcours, s'alimenter davantage.

#### **b. Entraînement au saut.**

Il comporte surtout un perfectionnement constant de la technique du style. La « détente » doit gagner en puissance et en souplesse ; elle reste fonction du « cran » du sauteur et c'est ce cran qui généralement limite les performances des intéressés.

### **VII. Règlement des courses et concours.**

La *Fédération française de ski*, affiliée à la *Fédération internationale de ski*, est l'autorité dirigeante du ski, en tant que sport, en France.

C'est sous le règlement de ces deux organes que se disputent les diverses compétitions.

### **VIII. Organisation militaire.**

Le « Centre d'hiver d'études pratiques de montagne » de Briançon, dépendant de l'École de montagne, diffuse dans l'armée l'enseignement du ski et forme les instructeurs et moniteurs (officiers et sous-officiers de carrière).

Les Écoles régionales et régimentaires de ski donnent à la troupe l'enseignement technique et tactique de l'éclaireur-skieur militaire. Ces écoles existent dans tous les corps d'armée où le ski peut être utilisé.

Un atelier central de fabrication de skis, annexe du Centre d'hiver d'études pratiques de montagne, fabrique les skis nécessaires à l'armée.

L'ensemble de ces principes est résumé dans le tableau ci-dessous.

1. L'enseignement est constant et continu.

2. L'enseignement est adapté à l'âge et à l'aptitude de l'élève.

3. L'enseignement est basé sur la pratique et l'expérience.

4. L'enseignement est basé sur la coopération et le travail en commun.

5. L'enseignement est basé sur la confiance et le respect mutuel.

6. L'enseignement est basé sur la responsabilité et l'autonomie.

7. L'enseignement est basé sur la créativité et l'innovation.

8. L'enseignement est basé sur la communication et l'expression.

9. L'enseignement est basé sur la collaboration et le soutien mutuel.

10. L'enseignement est basé sur la curiosité et l'exploration.

11. L'enseignement est basé sur la réflexion et l'analyse.

12. L'enseignement est basé sur la synthèse et la création.

13. L'enseignement est basé sur la critique et l'évaluation.

14. L'enseignement est basé sur la prise de décision et l'action.

15. L'enseignement est basé sur la responsabilité sociale et civique.

16. L'enseignement est basé sur la santé physique et mentale.

17. L'enseignement est basé sur la culture et l'histoire.

18. L'enseignement est basé sur la science et la technologie.

19. L'enseignement est basé sur l'art et la créativité.

20. L'enseignement est basé sur le sport et l'activité physique.

21. L'enseignement est basé sur la musique et le chant.

22. L'enseignement est basé sur le théâtre et le mime.

23. L'enseignement est basé sur le cinéma et la vidéo.

24. L'enseignement est basé sur le journalisme et la communication.

25. L'enseignement est basé sur la programmation et l'informatique.

26. L'enseignement est basé sur la robotique et l'automatisme.

27. L'enseignement est basé sur l'écologie et le développement durable.

28. L'enseignement est basé sur la philosophie et l'éthique.

29. L'enseignement est basé sur la psychologie et la sociologie.

30. L'enseignement est basé sur la linguistique et la langue.

TABIE DES MATIERES DU TITRE V.  
LES SPORTS COLLECTIFS

LES SPORTS COLLECTIFS

TITRE V.

SPORTS COLLECTIFS.

« Les sports collectifs peuvent être considérés comme le couronnement de l'Éducation physique ».

Le Règlement général, 1<sup>re</sup> partie, page 24.

TABLE DES MATIÈRES DU TITRE V.

LES SPORTS COLLECTIFS.

	Pages.
Considérations générales. Avantages des jeux.....	317
<b>A. Le basket-ball</b> .....	318
<i>a.</i> Considérations générales.	
<i>b.</i> Technique du jeu.	
<i>c.</i> Tactique du jeu.	
<i>d.</i> Entraînement.	
<b>B. Le foot-ball</b> .....	340
<i>a.</i> Considérations générales.	
<i>b.</i> Technique du jeu.	
<i>c.</i> Tactique du jeu.	
<i>d.</i> Tactique d'ensemble.	
<i>e.</i> Entraînement.	
<b>C. Le hockey</b> .....	377
<i>a.</i> Considérations générales.	
<i>b.</i> Technique du jeu. Tactique et entraînement.	
<b>D. Le rugby</b> .....	381
<i>a.</i> Considérations générales.	
<i>b.</i> Technique du jeu.	
<i>c.</i> Tactique du jeu.	
<i>d.</i> Entraînement.	

## LES SPORTS COLLECTIFS.

### CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES.

#### Avantages physiques et moraux des jeux.

#### Règles qui les concernent. — Précautions à prendre.

Les jeux de plein air peuvent être assimilés, au point de vue de la dépense des forces, aux autres exercices de l'éducation physique ; ils offrent, en outre, le grand avantage de présenter le travail sous une forme attrayante.

En ce qui concerne l'effet moral, ils doivent être considérés comme un moyen d'éducation propre à soustraire l'homme aux distractions funestes, à le moraliser, à exercer sa volonté, à entretenir la vivacité et la bonne humeur qui sont parmi les caractéristiques de la race française.

Les jeux doivent être aussi variés que possible, simples, compliqués, locaux, régionaux, nationaux, de courte ou de longue durée, exiger un nombre plus ou moins grand de joueurs, et s'adapter, en un mot, à tous les goûts et à toutes les situations.

Un éducateur qui sait les utiliser exerce une action des plus grandes sur la vigueur physique et sur le moral de ses élèves.

Les jeux exigent un apprentissage méthodique. L'instructeur les enseigne, les dirige et les surveille, au même titre que les autres exercices d'ensemble, mais avec cette différence que le joueur qui n'a pas, dans ces exercices, le choix des mouvements à exécuter, conserve dans les jeux une part d'initiative individuelle et de responsabilité.

*Grands jeux récréatifs.* — (Voir Règlement général d'éducation physique, première partie).

*Jeux sportifs.* — Ils comprennent notamment :

- A. Le basket-ball ;
- B. Le football ;
- C. Le hockey sur gazon ;
- D. Le rugby.

## A. LE BASKET-BALL (1).

### a. Considérations générales.

Le basket-ball est un sport d'équipe pratiqué au grand air ou en salle en toute saison. Il développe et met en jeu toutes les qualités physiques : adresse, souplesse, vitesse, souffle et endurance ; d'autre part des règles très précises empêchent toute brutalité. Facile à apprendre, demandant un espace réduit, il s'adresse à tous, hommes, femmes, adolescents, habitués ou non aux efforts sportifs ; cependant ce jeu, en raison de la fréquence des démarrages et virages courts qu'il exige, produit rapidement une accélération du rythme cardiaque ; il n'y a pas lieu de s'en étonner, mais il faut le savoir et mener l'entraînement en conséquence. L'instructeur a, sous ce rapport, un rôle important.

### Terrain et matériel.

a. *Qualités du terrain.* — Le sol doit être plat, uni et perméable. Les terrains gazonnés occasionnent des glissades, s'abîment rapidement et deviennent impraticables par mauvais temps. Il est donc préférable d'établir un sol en *mâchefer* recouvert de cendrée mélangée avec du plâtre fin.

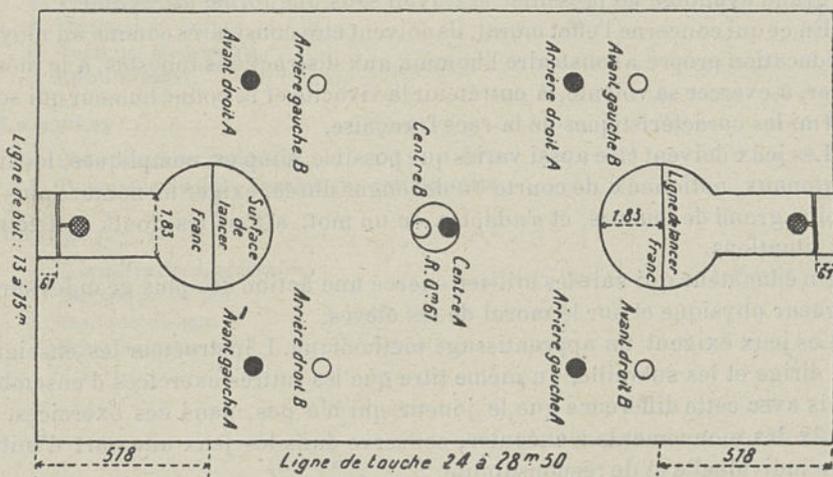


Fig. 351.

Le sol artificiel doit être entretenu avec soin ; tous les trous seront bouchés, le sol roulé et arrosé. Si le jeu est pratiqué dans une salle, on veillera à ce que le parquet ne présente aucune aspérité, et à ce que la salle soit bien aérée.

(1) Le basket-ball est régi par la Fédération française d'athlétisme et de basket-ball, 3, rue Rossini, Paris.

b. Dimensions, tracés et panneaux. — (Fig. 351 et 352).

PANNEAUX DE BASKET.

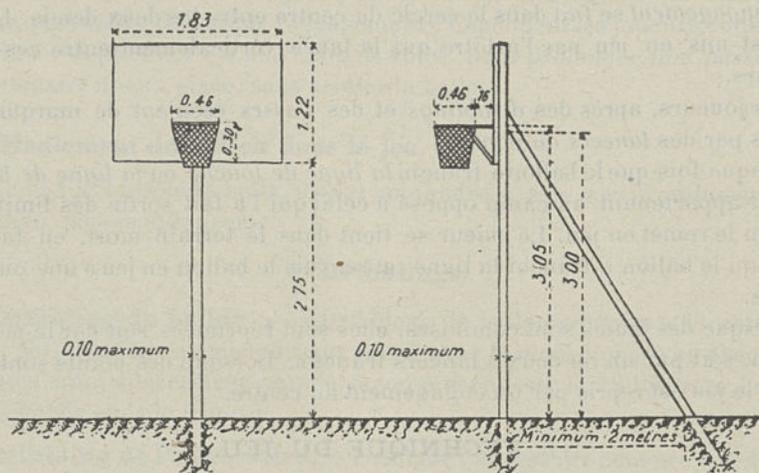


Fig. 352.

c. Le ballon. — Le basket exige un ballon spécial pesant 600 grammes et ayant une circonférence de 75 à 80 centimètres ; il est plus lourd et plus volumineux que le ballon de football.

**Tenue des joueurs.**

- 1° Un maillot sans manches l'été, avec manches l'hiver.
- 2° Une culotte de sport flottante.
- 3° Des bas à revers pour l'hiver (jambes nues l'été).
- 4° Des chaussures montantes à semelles épaisses (genre souliers de boxe), à défaut des espadrilles ou des « bains de mer ». Pas de clous, ni pointes, ni crampons.

**But de la partie**

La durée de la partie ou match est de 40 minutes ; elle est décomposée en deux mi-temps de 20 minutes séparées par un repos de 10 minutes.

Le ballon se joue uniquement avec les mains ouvertes.

L'équipe qui, dans le courant du jeu, réussit à faire pénétrer le ballon dans son « propre panier » (1) marque deux points. Si cette « mise au panier » est réussie sur lancer franc, l'équipe marque un point.

Est déclarée gagnante l'équipe qui, à la fin de la partie, totalise le plus de points.

**Direction du jeu.**

Le jeu est dirigé par un arbitre chargé de faire respecter les règles et de réprimer les fautes commises par les joueurs. On lui adjoint un juge chargé de surveiller les joueurs éloignés du ballon ou, à défaut, un ou deux juges de touche chargés d'indiquer les sorties de jeu et le camp qui doit remettre le ballon en jeu.

(1) On appelle « propre panier » le panier dans lequel il faut faire passer le ballon pour compter des points.

### La partie de basket.

L'équipe visitieuse a le choix du panier pour la première moitié du jeu. Les équipes changent de panier pour la seconde moitié.

L'*engagement* se fait dans le cercle du centre entre les deux demis. Le ballon est mis en jeu par l'arbitre qui le lance verticalement entre ces deux joueurs.

Les joueurs, après des *dribblings* et des *passes* essaient de marquer des points par des *lancers au panier*.

Chaque fois que le ballon a franchi la *ligne de touche* ou la *ligne de but*, un joueur appartenant au camp opposé à celui qui l'a fait sortir des limites du terrain le remet en jeu. Le joueur se tient dans le terrain mort, en face du point où le ballon a franchi la ligne et renvoie le ballon en jeu à une ou deux mains.

Lorsque des fautes sont commises, elles sont réprimées, soit par la perte du ballon, soit par un ou deux « lancers francs ». Lorsque des points sont marqués, le jeu est repris par un engagement au centre.

### b. TECHNIQUE DU JEU.

#### Maniement du ballon.

Le basket-ball se joue uniquement avec les mains ouvertes, soit à une main soit à deux mains; il faut donc acquérir une grande maîtrise dans la réception du ballon à la main et dans la façon de le manier (*dribblings*, *passes* et *lancers*).

#### 1. Contrôle du ballon à deux mains.

On « contrôle » la balle avec les deux mains bien ouvertes et les doigts écartés, les bras souples et à demi fléchis, pour amortir le choc et éviter les « blocages », le corps étant dans n'importe quelle position. Le ballon doit être bien tenu dans les deux mains jusqu'au moment de dribbler, de passer ou de lancer (fig. 353 *a* et *b*).



Fig. 353 a.



Fig. 353 b.

## 2. Contrôle du ballon à une main.

On n'use de ce procédé que dans le cas où il n'est pas possible de saisir le ballon des deux mains : renvoyer le ballon de volée, avec une main ouverte, vers un partenaire démarqué (dégagement). Cependant les joueurs confirmés peuvent « réceptionner » à une main de volée, pour *prolonger une passe* vers un partenaire mieux placé, sans arrêter la balle.

## 3. Maniement du ballon dans le jeu.

Quand on a contrôlé la balle, il faut apprendre à s'en servir utilement par dribblings, passes et lancers.

### A. Dribblings.

*a. Dribbling du ballon.* — « Dribbler » le ballon consiste à le conduire devant soi en le faisant rebondir sur le sol, avec la main ouverte ou avec l'une et l'autre main alternativement, de façon à repousser le ballon vers l'avant et vers le bas sans le frapper.

*b. Dribbling de l'adversaire.* — Dribbler l'adversaire consiste à le déborder pour reprendre le ballon derrière lui :

1° En envoyant le ballon obliquement après un rebond (fig. 354).



Fig. 354.

2° En coupant le dribbling à terre d'un seul dribbling en l'air, par un coup frappé sous le ballon qui passe ainsi par-dessus l'adversaire.

*c. Arrêter un dribbling.* — On arrête un dribbling :

1° En faisant *dévier* le ballon avec la main ouverte et en l'attirant à soi.

2° En *frappant* le ballon avec la main ouverte pour l'envoyer vers sa propre direction d'attaque ;

3° En *subtilisant* rapidement la balle avec les deux mains.

### B. Passes.

Pour gagner du terrain, le dribbling est l'exception, et la passe est la règle ; elle doit être faite avec une grande précision ; c'est de cette précision que dépendra le bon contrôle de la balle.

**a. Passe courte.** — La passe courte est utilisée pour progresser jusqu'à proximité de son « propre panier ». Elle se fait à une ou à deux mains.

1° *Passes courtes à deux mains.* — La passe courte se fait avec les deux mains près du corps; le ballon est projeté horizontalement en avant ou de côté d'une vive détente des mains; il doit arriver vers la ceinture de celui qui le reçoit.

Pour augmenter la précision, éloigner légèrement du ballon les paumes des mains, de façon à ne le maintenir qu'avec le bout des doigts écartés et la base du pouce (fig. 355 a et b).



Fig. 355 a.



Fig. 355 b.

2° *Passes courtes à une main.* — La passe courte est faite à une seule main dans les cas suivants :

1° Quand on est « marqué » de trop près par un adversaire pour passer à deux mains (fig. 356 a et b).



Fig. 356 a.

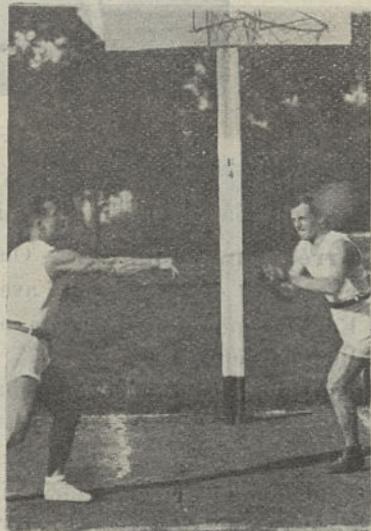


Fig. 356 b.

2° Quand on veut faire une passe derrière soi sans se retourner.

3° Quand on est obligé de sauter en l'air pour s'emparer du ballon avant son adversaire; dans ce cas on exécute un prolongement de passe.

**b. Passe demi-longue.** — La passe demi-longue est utilisée pour servir un partenaire assez éloigné (10 à 20 mètres) en envoyant le ballon par-dessus des adversaires. Le ballon tenu dans une seule main (doigts écartés), placée au-dessus de l'épaule, est lancé en avant du corps (fig. 357 a et b).



Fig. 357 a.



Fig. 357 b.

**c. Passe longue.** — La passe longue est utilisée pour « dégager », lorsque son panier est menacé, et pour reprendre du même coup l'attaque du panier



Fig. 358 a.

adverse en servant à distance un partenaire démarqué. Elle se fait d'une seule main, le ballon tenu avec les doigts écartés. Le bras, porté d'abord en arrière, est projeté vers l'avant dans un plan vertical et le ballon quitte la main après



Fig. 358 b.



Fig. 358 c.

ce balancement; le corps participe au mouvement comme dans les lancers athlétiques. Le ballon est ainsi lancé suivant une trajectoire moins tendue et passe au-dessus des adversaires (fig. 358 a, b et c).

Il ne faut pas, dans la passe longue, *envoyer le ballon trop haut*, pour éviter :

1<sup>o</sup> De l'exposer trop longtemps à l'action du vent ;

2<sup>o</sup> De laisser trop de temps aux adversaires pour organiser leur défense.

**d. Passe en marchant ou en courant.** — La passe peut être reçue en marchant ou en courant. Celui qui reçoit la passe doit s'arrêter immédiatement après le premier pas qui suit la réception, en se bloquant sur la jambe avant. Celui qui exécute la passe doit envoyer le ballon en avant de celui à qui il le destine. Le joueur qui reçoit la passe peut aussi passer à nouveau, sans arrêter sa marche ni sa course ; à cet effet il doit s'exercer à faire ce redoublement de passe avant d'accomplir le second pas, tout en continuant sa marche ou sa course.

Il sera impossible de *repandre une passe* si on n'a pas réussi, immédiatement avant, à *se démarquer*, c'est-à-dire à s'éloigner de l'adversaire qui vous surveille.

**e. Se démarquer.** — Se démarquer est d'une importance capitale au basket : il faut se porter à trois ou quatre pas de son adversaire, d'une détente brusque et rapide pour le surprendre, et seulement au moment où une passe peut être faite. Si l'adversaire vous suit, bondir de nouveau dans une autre direction où il n'y a pas de joueurs. Il sera parfois nécessaire de faire trois ou quatre déplacements successifs avant de tromper l'adversaire. Celui qui fait la passe ne doit jamais l'exécuter vers un partenaire qui n'a pas pu ou su se démarquer.

**f. Arrêter une passe.** — On empêche une passe en « *marquant* » l'adversaire ; on l'arrête en « *interceptant* ».

1° *Marquer*. — La meilleure façon d'empêcher un adversaire d'exécuter une passe est de le « marquer » de près.

Il est nécessaire de marquer l'adversaire de très près, soit lorsqu'il possède le ballon, soit lorsqu'il peut le recevoir d'un coéquipier. On marque un adversaire en le suivant pas à pas quels que soient ses changements de direction ou d'allure, et en l'empêchant de saisir le ballon ou de s'en débarrasser s'il le possède :

soit par opposition des bras et du corps dans tous les sens (fig 359);



Fig 359.

soit par des sauts successifs devant l'adversaire en étendant les bras ;  
soit en frappant le ballon avec la main ouverte pour faire lâcher prise à l'adversaire ;  
soit enfin en saisissant le ballon déjà tenu par l'adversaire, pour l'immobiliser (ballon tenu).

Tout en marquant de près il faut éviter de commettre des *fautes personnelles*

2° *Intercepter une passe*. — On arrête une passe en l'interceptant :

soit en étendant un bras au moment où le ballon quitte les mains de l'adversaire ;

soit en saisissant la balle entre deux adversaires pendant son trajet dans l'air ;

soit en passant très près d'un adversaire qui va saisir la balle et devant lui en frappant celle-ci de volée pour la prendre après l'avoir ainsi éloignée ; en

outre on se trouve démarqué (fig. 360). Cette interception est la plus efficace.

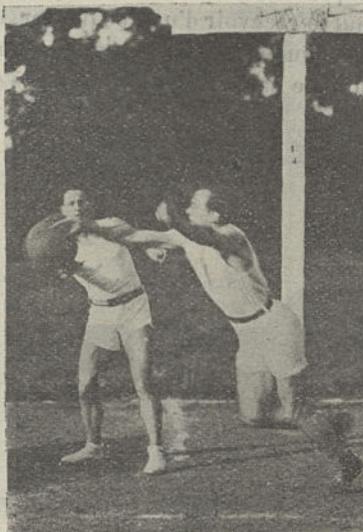


Fig. 360.

**PRINCIPE.** — On marque son adversaire lorsque l'équipe adverse (posédant le ballon) a l'initiative de l'attaque, quelle que soit la fonction du joueur dans son équipe.

On se démarque sans s'occuper de son adversaire quand cette initiative appartient à sa propre équipe, quelle que soit la fonction du joueur dans son équipe.

### C. Mise au panier.

Quand on arrive en bonne position avec la balle, il faut lancer cette balle dans le panier pour marquer des points.

Lancer au panier est un art qui ne s'acquiert qu'avec beaucoup de travail, de persévérance, d'études techniques et d'adresse naturelle. En conséquence, c'est l'élément du jeu le plus délicat et le plus important à travailler.

— Il comporte quelques principes généraux :

#### Premier principe.

« Lancer en chandelle ». — Quelles que soient la distance et la façon dont on lance, il faut envoyer le ballon en « chandelle », c'est-à-dire suffisamment

haut pour qu'il redescende presque verticalement dans le panier; il trouve ainsi une ouverture d'entrée beaucoup plus grande que s'il atteignait obliquement le cercle horizontal du panier (fig. 361).



Fig. 361.

*Deuxième principe.*

« Effet » à donner au ballon dans le lancement. — Le ballon est toujours lancé avec « effet », c'est-à-dire en tournant sur lui-même d'avant en arrière pendant tout son trajet dans l'air.

De cette façon le ballon roulant sur le panneau au-dessus du panier retombe presque verticalement et peut ainsi rencontrer ce panier; s'il n'avait pas

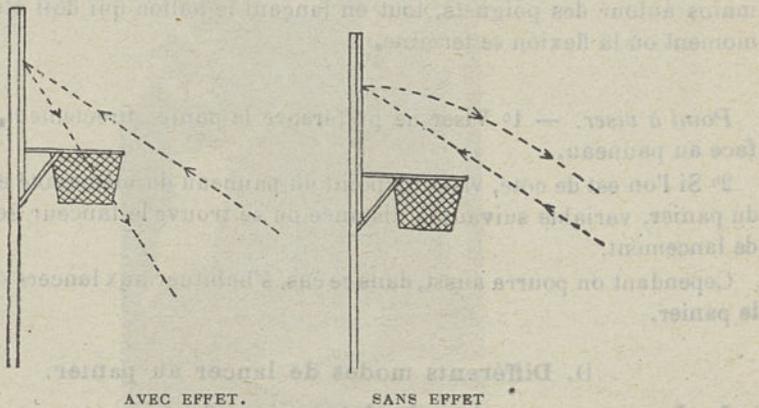


Fig. 362.

d'« effet » il rebondirait sur le panneau sans aucune chance de rentrer dans le panier (fig. 362).

Si le ballon est lancé directement sur le panier avec « effet », il entrera plus facilement après avoir roulé sur les bords du panier. Sans « effet » il rebondira sur le cercle et retombera en dehors du panier.

On donne de l' « effet » au ballon en le faisant tourner sur lui-même pendant l'exécution du lancer. Pour cela le saisir avec les deux mains ouvertes, les doigts écartés, les paumes des mains éloignées du ballon; fléchir les mains sur les avant-bras vers le sol (fig. 363 a), ramener les mains en flexion oppo-



Fig. 363 a.



Fig. 363 b.

sée (vers la tête) [fig. 363 b], continuer avec un mouvement de rotation des mains autour des poignets, tout en lançant le ballon qui doit être lâché au moment où la flexion se termine.

*Point à viser.* — 1<sup>o</sup> Viser de préférence le panier directement, si l'on fait face au panneau.

2<sup>o</sup> Si l'on est de côté, viser un point du panneau du même côté et au-dessus du panier, variable suivant la distance où se trouve le lanceur selon l'angle de lancement.

Cependant on pourra aussi, dans ce cas, s'habituer aux lancers directs dans le panier.

#### D. Différents modes de lancer au panier.

**1. Lancer au panier de loin, par flexion et extension du tronc et des jambes et par balancement des bras vers le haut.** — Pour lancer au panier de loin (plus de 5 à 8 mètres pour les joueurs exercés et plus de 3 à 5 mètres pour les débutants) : s'arrêter, prendre appui sur les deux jambes écartées et légèrement fléchies face au panier (pivoter éventuel-

lement sur un pied pour faire face au panier), fléchir le tronc et les jambes pour amener près des genoux le ballon tenu dans les deux mains, se redresser



Fig. 364 a.



Fig. 364 b.

par une extension rapide des pieds, des jambes et du tronc, porter les bras vers le haut, les mains accompagnent le ballon le plus loin possible pour lui donner plus de force, de vitesse et de précision. Donner en même temps de



Fig. 364 c.

l'effet avec les mains. Après un peu d'entraînement, exécuter le lancer en sautant de façon à accompagner le ballon plus loin (fig. 364 a, b et c).

Le lancer fait de cette façon peut être facilement paré, puisque l'adversaire a le temps d'interposer les bras ou de frapper le ballon. Aussi ne doit-on essayer un lancer au panier de loin que si l'on est complètement démarqué.

## 2. Lancer au panier de près par extension des bras et du corps.

— Pour lancer au panier de près (moins de 5 à 8 mètres pour les joueurs exercés et moins de 3 à 5 mètres pour les débutants), il suffit de commencer le mouvement à la hauteur où le ballon est reçu (poitrine, épaule, tête). De cette façon il n'y a pas de mouvement préparatoire au lancer, donc pas de temps perdu; on peut ainsi profiter, pour essayer le panier, du moment fugitif pendant lequel on aura réussi à se démarquer.

Pour exécuter ce lancer : tenir le ballon à la hauteur où on l'a reçu, bras fléchis, jambes légèrement fléchies; étendre aussitôt les jambes et les bras en accompagnant le mouvement d'une extension du corps et des pieds (fig. 365 a et b)



Fig. 365 a.



Fig. 365 b

Après un peu d'entraînement, accompagner le ballon le plus loin possible, d'abord en levant un pied, puis en sautant. On donnera le mouvement d'« effet » comme précédemment, mais en partant de la position normale des mains (sans flexion préalable vers le sol).

**3. Pousser dans le panier de très près.** — Si on est à proximité du panier (de face ou de côté), et étroitement marqué par un adversaire, pousser

simplement la balle en sautant pour l'accompagner le plus haut possible; la balle redescend verticalement dans le panier (fig. 366)



Fig. 366.

**4. Lancer au panier de très près, à deux mains ou à une main.**  
— Si on est à proximité du panier et sur le côté, on peut lancer en faisant



Fig 367 a.



Fig. 367 b.

décrire au ballon une demi-circonférence et en lui donnant un effet qui le fait tourner autour d'un axe vertical après avoir visé un point du panneau sur le côté et au-dessus du panier (fig 367 a et b).

On peut aussi, après beaucoup d'entraînement, envoyer le ballon de la même façon, mais d'une seule main. Ce mode de lancer est utilisé par un joueur marqué de très près sur le côté (fig. 368 a et b).



Fig. 368 a.



Fig. 368 b.

**5. Lancer en marchant ou en courant.** — C'est le mode de lancer le plus difficile à exécuter, mais c'est celui qui trouve dans le jeu le plus d'applications.

*Lancer au panier en marchant.* — Lancer en marchant pour ne pas perdre le temps nécessaire à l'arrêt ; profiter ainsi plus sûrement de l'instant pendant lequel on est démarqué. Pour lancer en marchant, recevoir le ballon sans



Fig. 369 a

l'arrêter et terminer le pas ; exécuter un nouveau pas d'élan, lancer comme pour « le panier de près », en commençant un dernier pas, et avant que ce pas soit terminé. Après un peu d'entraînement, le « pas du lancer » devient un bond très utile au lancer lui-même.

*Lancer au panier en courant.* — Lancer de la même façon qu'en marchant, mais en courant et sans arrêter sa course. La foulée exécutée au moment du lancer devient un vrai bond (fig. 369 a, b et c).



Fig. 369 b.



Fig. 369 c.

**6. Lancer après dribbling.** — Dribbler, puis une fois arrivé à bonne distance, saisir le ballon à deux mains, se redresser et lancer du même mouvement (en marchant, en courant).

**7. Lancer après dribbling d'échappement.** — Si un seul adversaire sépare le joueur du panier, partir en dribble en l'esquivant, puis lancer au panier.

**8. Lancer au panier en arrière après l'avoir dépassé en courant parallèlement au panneau.** — Si un joueur qui court parallèlement au panneau est gêné par un adversaire pour lancer avant d'arriver près du panier, il continue la course, esquivé l'adversaire, passé sous le panier,

puis lance le ballon en arrière de lui par une extension des bras et du tronc (fig. 370 a et b).



Fig. 370 a.



Fig. 370 b.

**9. Lancer au panier par-dessus la tête.** — Lancer de cette façon quand on est marqué en avant et très près par un adversaire très grand. Pour cela porter le ballon tenu des deux mains derrière la tête, les bras fléchis, le corps en extension ; étendre brusquement les bras en redressant le corps et en



Fig. 371.

se grandissant sur la pointe des pieds, de façon à envoyer le ballon au-dessus de l'adversaire ; viser directement le panier. Le ballon sans effet monte très haut, en « chandelle » (fig. 371).

Après entraînement, lancer en sautant sur place.

### Feintes.

Il faut apprendre à faire des feintes, On peut par exemple feindre de passer à un partenaire: l'adversaire part de ce côté et dégage le panier vers lequel on peut lancer.

### Esquives.

Les esquives permettent d'éviter un adversaire. Exemples :

1° Tenant solidement le ballon des deux mains, le porter à droite ou à gauche du corps par un mouvement brusque des bras accompagné d'une rotation du corps, le ballon rasant le ventre; dégager ainsi le ballon sur le côté et lancer au panier du même mouvement, ou passer ou dribbler;

2° Faire rebondir le ballon au sol du côté opposé à l'adversaire pour continuer à dribbler ou pour le contrôler à nouveau et le passer ou lancer au panier.

### Empêcher les lancers.

Les moyens d'empêcher l'adversaire de lancer au panier sont les mêmes que ceux employés pour empêcher les passes.

### c. Tactique du jeu.

**Rôle des avants.** — Les avants ont la fonction la plus importante de l'équipe. Elle consiste à marquer les points.

Les avants doivent être très mobiles, vifs et adroits; la taille avantage, mais il faut préférer un joueur petit et adroit à un joueur plus grand et maladroit.

Les avants procèdent par passes courtes redoublées, entre eux, avec leur centre, quelquefois avec leurs arrières. Après une passe courte ils se démarquent rapidement sur le côté, en avant ou en arrière, vers un endroit libre d'adversaires, pour recevoir à nouveau le ballon. Ces passes peuvent être : 1° redoublées une ou plusieurs fois avec un partenaire; 2° en ciseaux simples ou en ciseaux redoublés, avec plusieurs partenaires; 3° en triangle avec plusieurs partenaires.

Les passes redoublées, en ciseaux, en triangles sont exécutées avec les mains de la même façon qu'elles le sont avec les pieds au football. (Voir l'explication et les figures du titre V, chap. B: Football.)

Les avants évitent de se porter vers l'endroit où deux joueurs se disputent la balle ou sont sur le point de la recevoir, pour ne pas créer le « deux contre un ».

Les passes sont utilisées dans le but de se rapprocher du panier jusqu'au moment où un joueur est en bonne position pour lancer le ballon.

L'avant peut aussi *exceptionnellement*, quand il ne voit aucun partenaire démarqué pour recevoir la passe, et qu'il est seul et trop loin du panier, se rapprocher en dribblant pour permettre à ses partenaires de se démarquer.

L'avant en bonne position lance au panier; il est préférable de lancer de près, mais un avant complètement démarqué ne doit pas hésiter à « lancer » même s'il est loin du panier.

Quand un avant (ou un autre joueur) essaie le but, l'autre avant se porte rapidement sous le panier, il reprend la balle à sa descente si le but est manqué, et lance à son tour; s'il est gêné, il amorce une nouvelle attaque, en passant, en arrière, à un partenaire.

Si l'équipe adverse a le bénéfice de l'attaque, l'avant suit son adversaire direct pour le marquer ou l'empêcher de prendre part à l'attaque de son équipe. Il doit revenir rapidement en avant, en se démarquant s'il voit ses arrières s'emparer du ballon et reprendre ainsi la conduite du jeu. Si l'arrière adverse s'empare de la balle sous le panier, l'avant le marque de très près pour l'empêcher de jouer. Si l'occasion se présente, il intercepte une passe entre arrières et lance au panier.

**Rôle du centre.** — Le centre a un rôle important; il est le pivot de l'équipe et de lui dépend la conduite générale de la partie; il doit avoir de la détente, être grand, rapide, souple, puissant, tenace, courageux, résistant et de plus, adroit au panier. Il joue partout et sans arrêt tantôt à l'attaque en se démarquant, tantôt, et sans transition, à la défense, en marquant son adversaire.

Il procède par passes avec ses avants, comme il est dit pour ceux-ci; il lance au panier à toute occasion. Il procède également par passes avec un arrière (passe en triangle), s'il est lui-même marqué de près et si ses avants ne sont pas démarqués; sa passe faite, il se démarque en avant pour reprendre la passe redoublée que l'arrière doit exécuter vers lui ou vers l'avant qui aura pu se démarquer.

Dans la défensive, il marque de très près le centre adverse, essayant constamment de reprendre la balle et de rendre à son équipe l'initiative de l'attaque. Il ne quitte pas son adversaire direct, ne se laisse pas attirer par un autre joueur, ou gagner par l'idée fausse d'aller se placer sous le panier adverse pour reprendre plus facilement le ballon.

Il essaie en toute occasion d'intercepter les passes de ses adversaires. Dès qu'il s'empare du ballon, il sert par une passe longue l'attaquant démarqué si, marqué de trop près, il ne peut passer à l'avant; il sert exceptionnellement, par passe courte, un arrière démarqué et nettement séparé de tout adversaire, car les passes sous le panier adverse sont excessivement dangereuses.

Si, étant en possession du ballon et démarqué, il voit tous ses partenaires marqués, il part en dribbling en les surveillant; dès que l'un d'eux a réussi à se démarquer, il lui passe le ballon.

Si son adversaire est en possession du ballon et en bonne position pour lancer, le centre essaie d'empêcher ce lancer par tous les moyens permis (frapper ou tenir le ballon, étendre les bras, sauter, etc.).

**Rôle des arrières.** — Les arrières doivent être souples, vifs, « accrocheurs », résistants, très adroits et particulièrement entraînés au contrôle du ballon; ils doivent enfin être exercés à la mise au panier.

Le rôle de l'arrière, essentiellement défensif, est le même, vis-à-vis de son adversaire direct, que celui du centre dans la défensive.

L'arrière participe à l'offensive en suivant le centre ou son partenaire avant, pour rendre possible la progression par passes en triangle. Le second arrière reste en arrière du premier pour parer immédiatement à toute contre-attaque, en marquant le premier adversaire qui s'échappe.

S'il est bien placé et démarqué, l'arrière n'hésite pas à essayer un panier de loin. Cependant, il ne doit pas abuser du jeu d'offensive avec les avants, aussi dès qu'il estime que le ballon va être repris par un adversaire, il bondit en arrière pour marquer son adversaire direct avant que le ballon puisse lui parvenir.

**Tactique d'ensemble.** — Comme au football, les combinaisons, variables à l'infini, sont fonction des circonstances et de l'intelligence des joueurs.

Le travail d'ensemble d'une équipe est déterminé par la succession des dribblings, passes, lancers, interceptions de passes, etc. En conséquence, il est nécessaire de travailler l'étude tactique dans les séances d'entraînement, d'arrêter le jeu sur une faute tactique du joueur, et de reprendre, pour la corriger, la phase de jeu à l'origine. On étudiera avant chaque match quelques phases tactiques nouvelles, qui seront employées dans le jeu sur l'indication du capitaine.

Le capitaine de l'équipe est un joueur expérimenté, intelligent, tenace et consciencieux, qui coordonne les efforts et dirige les combinaisons, en indiquant rapidement la meilleure solution à appliquer. Il doit avoir sur ses coéquipiers toute l'autorité nécessaire.

#### d. Entraînement.

##### 1<sup>o</sup> SÉANCES DE TRAVAIL TECHNIQUE.

**But :** Devenir un bon joueur en étudiant méthodiquement les éléments du jeu et la technique des gestes, en acquérant la maîtrise dans la réception et la passe du ballon, et l'adresse à lancer au panier.

**Moyen :** Réserver des séances spéciales (deux ou trois par mois) d'une durée de trente à quarante-cinq minutes.

Si on ne peut disposer de séances spéciales, réserver dix à quinze minutes avant l'entraînement proprement dit, pour l'exécution du travail technique.

Chaque séance d'étude technique est divisée en deux parties d'une durée égale.

1<sup>re</sup> partie : étude des procédés de progression.

2<sup>e</sup> partie : étude des lancers au panier.

##### *Séances spéciales.*

Certaines séances peuvent être reprises plusieurs fois.

**A. Séances concernant l'étude des procédés de progression** (ordre de difficulté technique).

— *Passes courtes à une et à deux mains et contrôle*, les élèves étant en cercle à petit rayon (4 m.). Le ballon est renvoyé à l'instructeur qui est au centre.

— *Passes courtes à une et à deux mains et contrôle*, les élèves étant sur deux lignes, face à face et en quinconce.

— *Passes demi-longues et contrôle*, les élèves étant en cercle à rayon de 4 à 6 mètres. Le ballon est envoyé à l'élève qui est en face.

— *Passes longues et contrôle*, bras droit, puis bras gauche, les élèves étant en cercle à grand rayon (8 à 12 m. pour le bras droit, 6 à 9 m. pour le bras gauche).

— *Passes courtes* redoublées à deux en courant, dans le sens de la longueur du terrain.

— *Passes courtes* pour tout le groupe réparti sur le terrain (sans adversaires), en obligeant les élèves à changer de place pendant l'exécution de chaque passe.

— *Dribbling*. Les élèves répartis en deux colonnes se faisant face et espacés de 15 mètres dribblent à tour de rôle.

— *Passes longues, demi-longues et courtes* à une ou deux mains, les élèves étant sur deux lignes; les instructeurs entre les lignes essaient d'intercepter.

— *Passes courtes redoublées et en ciseaux* sans adversaires (par cinq élèves).

— *Même travail*, mais les élèves sont marqués par l'instructeur aidé d'un ou deux ouvriers confirmés.

— *Passes courtes en triangle*, coupées de *passes longues ou dégagements* sans adversaires.

— *Même travail*, mais les élèves sont marqués par l'instructeur et ses aides

— *Marquer et se démarquer*, cinq élèves forment un cercle et essaient de se démarquer pour recevoir le ballon et passer, deux instructeurs, à l'intérieur du cercle, marquant les élèves.

— *Même travail*, mais avec cinq élèves (cercle extérieur), contre cinq élèves (cercle intérieur). Les joueurs de l'équipe qui est en possession du ballon se démarquent, les autres marquent et interceptent.

— *Même travail*, mais en utilisant tout le terrain et avec interdiction de lancer au panier.

— *Dribblings* suivis de passes à cinq, sans adversaires.

— *Même travail*, avec deux instructeurs marquant les élèves.

— Étude des *rentrées en touche*, de loin, de près.

— Étude de l'*engagement* et de ses suites

— Étude du *lancer-franc* et de ses suites.

## B. Séances d'études de lancer au panier.

— *Panier de loin*. — Placer les élèves en colonne, à 5 mètres du panneau. L'instructeur, placé sous le panier, leur passe le ballon à tour de rôle.

— *Panier de près*. — Même travail, les élèves placés en colonne sur le côté (gauche, puis droit), et à 2 mètres du panneau.

— *Panier de loin à 5 mètres*, alternant avec *panier de près* à 2 mètres.

— *Panier à différentes distances*. — Placer les joueurs à des distances différentes du panier, ils reprennent le ballon à tour de rôle et lancent (faire changer souvent de place).

— *Panier de loin après réception en marche*. — En colonne à 7 ou 8 mètres du panier, un élève s'approche *en marchant*, l'instructeur lui envoie la balle quand il arrive à 5 mètres environ, il s'arrête *après la réception* et lance.

— *Même travail*, les élèves s'approchant *en courant* de face.

— *Même travail*, de côté.

— *Panier de près de face.* — Même travail que pour la séance précédente, mais la balle est passée quand l'élève arrive à 3 mètres, puis à 2 mètres.

— *Même travail*, de côté.

— *Panier de près en marchant.* — Un élève s'approche en marchant, à droite du panier; l'instructeur lui envoie la balle quand il arrive à 3 mètres environ, il lance au panier après le pas auquel il a droit et continue sa marche sans ralentir.

— *Même travail*, à gauche du panier.

— *Panier de près en courant* (à droite, puis à gauche du panier). — Même travail, mais l'élève s'approche en courant, le « pas de lancer » devient un bond, et la course continue après le lancer.

— *Panier de très loin*, étant arrêté (7 à 10 mètres.).

— *Panier de près après dribbling.* — Les élèves à tour de rôle dribblent, puis lancent au panier sans ralentir la course.

— *Panier de près après dribbling d'échappement.* — L'instructeur marque l'élève qui reçoit la balle; celui-ci part en dribble pour l'esquiver et lancer au panier.

*Lancer au panier, de derrière la tête.* — L'instructeur marque de très près l'élève placé à 4 mètres du panier et l'oblige à lancer, le ballon étant au préalable en arrière de la tête.

— *Panier de très près à une main*, droite, puis gauche.

— *Panier en arrière* après avoir passé sous le panier en courant parallèlement au panneau.

— *Mise au panier à volonté*, par équipes de cinq joueurs sans adversaires.

— *Mise au panier à volonté*, par trois attaquants (centre et avants), marqués par deux défenseurs (arrières).

## 2<sup>o</sup> ENTRAÎNEMENT PROPREMENT DIT ET ÉTUDE TACTIQUE.

**But.** — Développer le sang-froid et l'esprit de décision et d'initiative de chacun; obtenir un jeu d'équipe parfait. Acquérir le souffle et l'endurance nécessaires pour jouer un match régulier.

**Moyens.** — Deux séances de quarante-cinq minutes par semaine.

**Rôle de l'instructeur.** — L'instructeur, aidé du capitaine, dirige l'entraînement de l'équipe. Il arbitre les séances d'ensemble et arrête le jeu pour corriger les fautes techniques ou tactiques.

**Avant un match.** — Faire exécuter une mise en train, suivie pour tous les joueurs de quelques lancers au panier.

## B. LE FOOTBALL (1).

### a. Considérations générales.

Le football est un sport d'équipe pratiqué au grand air pendant la saison froide (octobre à avril). Il développe et met en jeu les qualités physiques et morales les plus précieuses : adresse, souplesse, vitesse, souffle et endurance; coup d'œil, initiative et décision; esprit de discipline et solidarité; enfin sentiment de responsabilité et d'abnégation par l'obligation d'agir non pour soi, mais pour l'équipe.

Dans ce sport, il n'est pas fait usage des mains et des bras, sauf par le gardien de but. L'adresse des pieds et de la tête et la souplesse du tronc sont particulièrement développées. Il s'ensuit que cet excellent sport néglige les membres supérieurs. En conséquence, il sera utilement appuyé, soit par des leçons d'éducation physique complètes, soit par la pratique de sports intéressant ce qu'il néglige.

### Terrain et matériel.

Le football se joue avec un ballon rond de 67 à 70 centimètres de circonférence, qui pèse environ 400 grammes.

Le terrain doit être absolument plat et gazonné de préférence. Il a la forme d'un rectangle dont les dimensions maxima sont : 118 m. 86 sur 91 m. 43 (130 yards sur 100 yards) et les dimensions minima : 91 m. 43 sur 45 m. 71 (100 yards sur 50 yards). Pour les matches de championnat, les dimensions optimum sont de 100 à 110 mètres en longueur, et de 65 à 72 m. en largeur (2).

Les limites des petits côtés du rectangle se nomment *lignes de but*; celles qui marquent les grands côtés, *ligne de touche*. Une ligne tracée sur le sol (dite ligne du milieu), partage le terrain de jeu en deux parties égales, et une circonférence de 9 m. 14 (10 yards) de rayon, formant le *cercle d'envoi*, est tracée du milieu de cette ligne pris comme centre.

Le *but*, placé au centre des lignes de but, est formé par deux poteaux plantés en terre à 7 m. 315 (8 yards) l'un de l'autre et reliés par une barre transversale placée à 2 m. 44 (8 pieds) du sol (3). L'épaisseur des poteaux ne peut dépasser 0 m. 125. Un filet est placé derrière les buts.

Dans chaque camp, la *surface de but* est délimitée par des lignes de 5 m. 49 (6 yards) de longueur, tracées perpendiculairement à la ligne de but et à 6 yards de chaque poteau de but.

Dans chaque camp, la *surface de réparation* est délimitée par des lignes de 16 m. 45 (18 yards) de longueur tracées perpendiculairement à la ligne de but

---

(1) Le football est régi par la Fédération française de football association, 22, rue de Londres, Paris.

(2) Le yard vaut 0 m. 9143

(3) Le pied vaut 0 m. 305.

et à 18 yards de chaque poteau de but. Ces lignes sont reliées parallèlement à la ligne de but.

Une marque apparente, appelée *point de réparation*, est faite à 10 m. 97 (12 yards) de la ligne de but en face du milieu de chaque but.

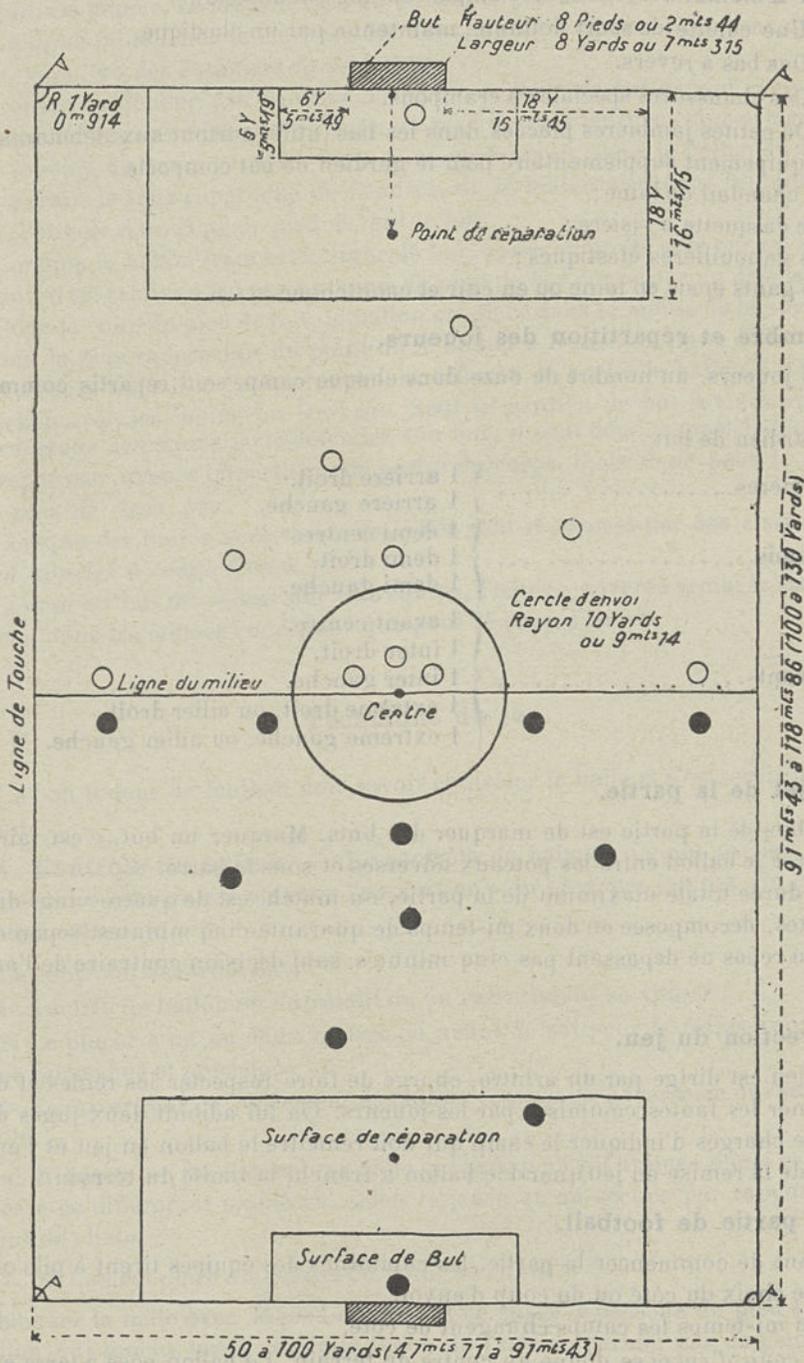


Fig. 372.



Les joueurs progressent par des dribblings et des passes, essaient de marquer des buts par des « shoots ».

Chaque fois que le ballon a franchi la ligne de touche, un joueur, appartenant au camp opposé à celui qui l'a fait sortir des limites du terrain, le remet en jeu. Ce joueur, se plaçant face au terrain de jeu, les deux pieds en arrière de la ligne de touche, lance avec les deux mains le ballon au-dessus de sa tête, vers l'un des équipiers de son camp.

Lorsqu'un joueur fait franchir au ballon la ligne de but de son camp, le ballon est remis en jeu par un *coup de pied de coin* (corner), donné par un des joueurs du camp adverse. Ce joueur, après avoir placé le ballon au coin du terrain le plus rapproché de l'endroit où le ballon a franchi la ligne de but, l'envoie d'un coup de pied devant le but.

Lorsque le ballon franchit la ligne de but, après avoir été joué par un attaquant, il est remis en jeu par un *coup de pied de but* donné par un défenseur.

Pour le coup de pied de but, le ballon est placé dans la moitié de la surface de but la plus rapprochée du point où le ballon a franchi la ligne de but.

Au cours du jeu, il est expressément défendu de porter le ballon ou de le toucher avec les mains ou les bras. Seul le gardien de but est autorisé à faire usage des mains pour défendre son but; il peut donc frapper le ballon, le repousser avec n'importe quelle partie du corps, mais il ne peut le porter plus de deux pas.

Lorsque des fautes sont commises, elles sont réprimées par des *coups de pied appelés « coups francs »*.

Lorsqu'un but est réussi par une équipe, l'équipe adverse remet le ballon en jeu dans les mêmes conditions que pour le coup d'envoi.

### b. Technique du jeu.

Le bon joueur de football doit savoir contrôler la balle et s'en servir utilement.

A. **Contrôle du ballon.** — Le contrôle du ballon s'obtient par le « blocage » du ballon au sol ou par « l'opposition » du pied, des jambes, du corps ou de la tête.

Le contrôle vise trois buts :

- 1<sup>o</sup> Amortir le ballon en l'arrêtant ou en ralentissant sa vitesse ;
- 2<sup>o</sup> Le placer à un ou deux mètres en avant de soi pour le frapper ensuite avec puissance et précision ;
- 3<sup>o</sup> Esquiver, par ce placement de ballon, le premier adversaire qui se présente.

a. *Bloquer.* — On bloque une balle qui arrive au sol animée d'une grande vitesse de différentes manières, selon la place qu'on occupe par rapport au point de chute.

— Si l'on est placé au-dessus du point de chute :

bloquer la balle avec le pied en évitant de poser le dessous du pied sur le ballon qui touche terre, car cette façon de faire ne permet pas de placer la balle devant soi ; de plus, elle occasionne des chutes ou oblige le joueur à

arrêter complètement sa course avant de bloquer. Il faut bloquer en posant le côté droit du cou-de-pied gauche (ou gauche du cou-de-pied droit) sur la



Fig. 373 a.



Fig 373 b.

balle, au moment où elle touche le sol (fig. 373 a, b et c), de façon à la « pincer » pour qu'elle rebondisse légèrement en avant. Le corps est penché du côté où la balle arrive.



Fig. 373 c.

— Si l'on est placé en arrière du point de chute (1 mètre environ), allonger la jambe et bloquer avec la sèmelle, le pied fléchi (fig. 394 a, b et c).



Fig. 374 a.



Fig. 374 b.



Fig. 374 c.

Par ces deux procédés, on ralentit suffisamment la balle et on la place en même temps dans la direction et à la distance choisies pour l'utiliser, sans être gêné par les adversaires les plus rapprochés ; on arrive à exécuter ces diverses opérations en marchant ou en courant, ce qui évite toute perte de temps.

b. *Opposer le pied.* — On arrête, par opposition du pied, une balle qui roule sur le sol ou qui rebondit à faible hauteur : opposer au ballon le côté



Fig. 375 a.



Fig. 375 b.



Fig. 375 c.

intérieur du pied et du coup-de-pied en portant la jambe légèrement en avant pour le placer à la distance et dans la direction voulues (fig. 375 a, b et c).

c. *Opposer le corps.* — Si on arrive trop tard pour éviter le rebond arrêter et *placer* la balle par opposition du corps — soit avec les jambes réunies, soit



Fig. 376.



Fig. 377.

avec le tronc en l'amortissant par un retrait du ventre, les bras et les épaules portés en avant (fig. 376 et 377), soit avec le front (fig. 378 a et b) — suivant la hauteur atteinte par cette balle après le rebond.



Fig. 378 a.



Fig. 378 b.

d. *Se placer.* — Il ne suffit pas d'apprendre à contrôler une balle, il faut encore *savoir se placer* à l'endroit où elle va tomber ; pour cela il convient de

s'habituer à apprécier la force du vent, debout, arrière ou de côté, la force du coup de pied qui a été donné à la balle, et l'effort qui lui a été imprimé ; puis de se porter sans retard au point de chute d'une balle qui tombe ou au-devant d'une balle qui roule.

e. *Courir sur la balle.* — Il est toujours nécessaire de courir au-devant de la balle pour l'atteindre avant son adversaire ; d'où nécessité de démarrer rapidement, puis de courir en longues foulées vers cette balle, pour la jouer si possible avant qu'elle ne rebondisse sur le sol. Le joueur qui « attend le rebond » sera toujours un mauvais joueur.

B. *Progression avec le ballon.* — Quand le ballon est contrôlé, il faut apprendre à s'en servir en le conduisant par des coups de pieds courts ou longs (dribblings, passes courtes, passes longues et shoots).

a. *Dribblings.* — 1° « Dribbler » le ballon c'est le *pousser* devant soi, en l'entraînant dans sa course avec les côtés des pieds (internes ou externes) ; le joueur conduit ainsi son ballon avec l'un ou l'autre pied sans que sa course soit ralentie et sans que le ballon s'éloigne de plus d'un mètre (pour éviter qu'un adversaire ne s'en empare). Le ballon n'est *jamais frappé* du pied.

2° *Dribbler* l'adversaire, c'est faire passer le ballon à côté d'un adversaire (à sa droite ou à sa gauche), par un léger coup de pied ; suivre le ballon par un saut de côté avec flexion des jambes pour éviter les jambes de l'adversaire, puis reprendre le dribbling. Le joueur désirant déborder l'adversaire en passant à sa gauche utilisera pour donner son coup de pied le côté externe du pied gauche, si le ballon se trouve placé légèrement à sa gauche, au moment précis du débordement ; le côté interne du pied droit, si le ballon se trouve légèrement à sa droite. Si le joueur désire déborder l'adversaire à droite, il utilisera les moyens inverses.

b. *Arrêt du dribbling.* — Si on aborde l'adversaire de face, trois procédés peuvent être employés :

1° *En allongeant la jambe.* — Allonger la jambe pour s'emparer du ballon dans les jambes de l'adversaire (fig. 379) ;



Fig. 379.

2° *En faisant une feinte.* — S'arrêter devant l'adversaire, jambes écartées feindre un départ dans une direction donnée pour le forcer à amorcer son

dribbling dans l'autre direction, puis allonger la jambe, pour s'emparer du ballon, au moment où il quitte le pied de l'adversaire (fig. 380 *a* et *b*) ;



Fig. 380 *a*.



Fig. 380 *b*.

3° *En chargeant avec la poitrine contre la poitrine de l'adversaire* (sans brutalité et sans l'aide des bras ou des mains). Projeter ainsi l'adversaire en arrière, s'emparer de la balle et s'en servir aussitôt (fig. 381).



Fig. 381.

Si on aborde l'adversaire de côté, deux procédés peuvent être employés :  
1° *En allongeant la jambe.* — Si on ne peut arriver tout à fait à la hau-

teur de son adversaire, régler sa course sur la sienne, puis opposer à la balle la partie extérieure du pied placé du côté de l'adversaire, tout en allongeant la jambe (fig. 382).



Fig. 382.

La charge n'est pas employée, pour éviter de pousser l'adversaire par derrière (procédé défendu).

2° *En chargeant épaule contre épaule.* — Si l'on peut arriver à hauteur de l'adversaire, le charger épaule contre épaule pour le projeter de côté et s'emparer ensuite de la balle (fig. 383).



Fig. 383.

**C. Passes.** — Le *dribble* n'est pas seul utilisé, la *passse* est surtout la règle.

La *passse* ne peut être faite qu'à un partenaire qui a réussi à s'éloigner de son adversaire, c'est-à-dire à se *démarquer*. Le joueur ne restant pas longtemps abandonné par son adversaire, il faut lui passer la balle dès qu'il est démarqué, ou pendant qu'il se démarque, et si l'on n'est pas soi-même marqué de très près.

L'idée de se démarquer doit toujours dominer dans l'esprit du joueur, partenaire de celui qui a la balle.

On se *démarque*, en s'éloignant de son adversaire et en se portant « dans un trou », c'est-à-dire à un endroit tel que le « vide » soit créé entre soi-même et le partenaire possesseur de la balle. Celui-ci pourra, sans crainte d'interception, passer rapidement sa balle au ras du sol.

1° La *passse courte* est faite par un joueur *marqué* ou sur le point de l'être (c'est-à-dire gêné ou étroitement surveillé par un adversaire), à un partenaire *démarqué*.

Elle est généralement faite, non pas exactement sur le joueur à qui elle est destinée, mais dans la direction où il pourra le plus avantageusement l'utiliser.

*Passse courte avec le cou de pied.* — La jambe qui exécute la *passse* est portée tendue en avant, la hanche suivant le mouvement ; puis la jambe s'élève jusqu'à former un angle d'environ 60 degrés avec le sol ; le corps s'élève en même temps sur la pointe du pied qui reste à terre.

La balle est enlevée par *partie plate du cou-de-pied* (pied en extension) [fig. 384 a et b].



Fig. 384 a.



Fig. 384 b.

Accompagnée ainsi par le pied dans la direction choisie, elle continue à suivre cette direction quand le pied l'abandonne ; lâchée alors qu'elle se trouve légèrement au-dessus du sol, elle reste au ras du terrain pendant son trajet complet, mais suffisamment détachée pour que les aspérités du sol ne puissent changer sa direction, ni réduire sa vitesse. Cette *passse* peut être faite jusqu'à des distances relativement grandes (10, 15 et même 20 m.).

*Passse courte avec le côté du pied.* — Quand on ne peut se placer à temps pour enlever la balle avec le *cou-de-pied*, la pousser avec le *côté intérieur du*

*ped* (fig. 385 a et b), en allongeant la jambe. La passe est moins nette et moins puissante que la précédente parce que le ballon roule au sol ou qu'il est projeté selon une trajectoire trop courbée.



Fig. 385 a.



Fig. 385 b.

Cette passe est également employée quand le partenaire, qui doit la recevoir, est très rapproché.

2<sup>e</sup> *La passe longue* nécessite un coup de pied plus puissant que la passe courte. Elle peut être faite par un *arrière* vers un *avant* démarqué pour dégager son camp. C'est un déplacement de jeu par *coup de pied de dégagement*.

Le coup est donné comme il est dit pour la passe courte; mais la jambe s'élève entièrement. Le ballon accompagné plus longuement reçoit plus longtemps l'impulsion de la jambe et du corps transmise par le pied, et monte dans l'espace sous un angle d'environ 30 degrés. Il va plus loin et passe au-dessus des

adversaires. La vitesse de propulsion donnée par la jambe et le corps est plus grande si on prend quelques pas d'élan (fig. 386 a et b).



Fig. 386 a.



Fig. 386 b.

REMARQUE IMPORTANTE. — L'arrière emploiera le dégagement (passe longue) *sans contrôle préalable du ballon*, chaque fois qu'il interviendra près de ses buts. Il y a toujours *danger* quand le ballon arrive près des buts et l'éloignement rapide du danger prime toute autre considération de précision ou de sûreté.

Si le ballon arrive sous un angle de chute, l'arrière emploiera le coup de pied de volée, étudié plus loin.

La passe longue peut être faite également :

Soit par un *demi*, en avant d'un *avant* qu'il lance ainsi à l'attaque (coup de pied analogue au dégagement);

Soit par un *avant ailier*, qui a progressé, vers un partenaire *avant du centre*, cette passe longue s'appelle un *centre*. Le coup est donné comme les précédents, accompagné d'un mouvement de rotation de la jambe et du corps, autour de l'autre pied comme pivot, le corps du joueur étant incliné dans le prolongement de la jambe qui frappe.

3° On *empêche de faire une passe*, soit par une charge correcte (comme pour le dribbl. ng);

soit par un arrêt de la balle avant son départ, en allongeant le corps et la jambe (si on arrive à temps);

soit par une *interception de passe*, en se plaçant au bon endroit et en « captant » la balle entre deux adversaires;

soit en *chargeant* le second adversaire au moment où il reçoit la passe, méthode plus efficace que les précédentes, qui doit être employée par le partenaire le plus rapproché de ce second adversaire.

D. **Coup de pied de volée.** — 1° *Simple.* — Il peut se produire des cas exceptionnels où la présence trop rapprochée d'un adversaire empêche de contrôler le ballon avant de le jouer; on utilisera alors le *coup de pied de volée*. Le cou-de-pied allongé touche la balle avant qu'elle arrive au sol (fig. 387 a et b).



Fig. 387 a.



Fig. 387 b.

Attendre, pour frapper la balle (si l'adversaire n'est pas trop près), qu'elle soit suffisamment rapprochée du sol pour la toucher sur le côté et la renvoyer sous un angle d'environ 30° : « volée basse ». Si la balle est frappée loin du sol (1 mètre par exemple), elle est frappée en dessous et part sous un angle de 50 à 60 degrés : « volée haute »; elle est soumise plus longtemps à l'action du vent et à la résistance de l'air; le coup de pied est ainsi moins précis et le ballon va moins loin.

2° *Avec ciseau.* — Pour frapper la balle *sur le côté* en volée haute et pour donner plus de force au coup de pied de volée, on lancera d'abord la jambe qui ne botte pas, puis aussitôt celle qui frappe (coup de pied donné en faisant un bond).

Le coup de pied ne peut être donné que quand celui qui l'exécute est suffisamment éloigné de tous les autres joueurs; autrement il serait pénalisé pour *jeu dangereux*.

E. **Coup de pied retourné.** — Ce coup de pied est utilisé par un arrière qui fait face à son but et qui ne peut changer de position à temps pour reprendre le ballon, ou par tout autre joueur qui n'a pas le temps de se placer pour faire une passe courte à un partenaire placé derrière lui. Il se donne comme le coup de pied de volée avec le dessus du pied fléchi, en touchant le ballon tout à fait en dessous, le corps penché en arrière, l'autre jambe légèrement fléchie; le ballon passe par-dessus la tête de celui qui le joue pour partir derrière lui.

F. Combinaison de la passe et du dribbling. — Exemples :

1° Un avant *dribble* un adversaire (1), puis arrive sur un second adversaire (2), et passe sa balle à un partenaire mieux placé (1') [fig. 388].

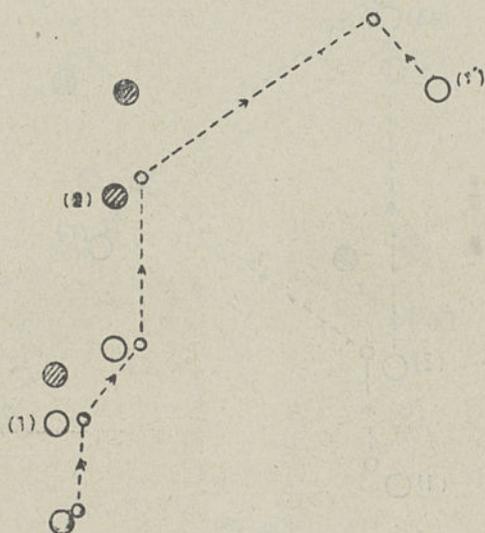


Fig. 388.

2° Un demi (1) reçoit une *passe*, *dribble* le ballon, puis *dribble* un adversaire (2) et *passe* (3) à un avant bien placé (1') [fig. 389].

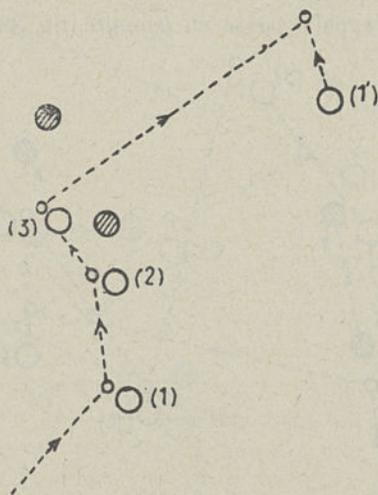


Fig. 389.

3° Un avant *ailier* ou *centre* (1) *dribble*, puis *passé* (2) à son *inter* (1') et se *démarque* aussitôt en avant (3); l'*inter* reçoit et refait aussitôt une *passé* à l'*ailier* (ou au *centre*).

Cette phase de jeu s'appelle un *redoublement* de *passé* (fig. 390).

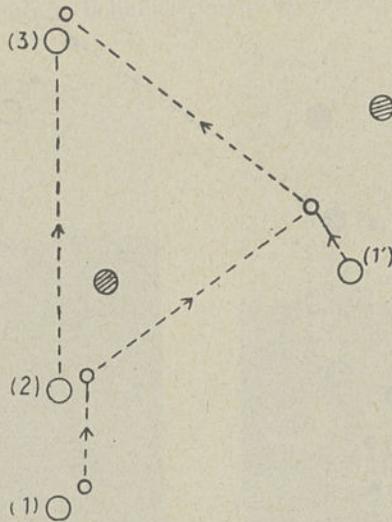


Fig. 390.

4° Un avant *dribble* le ballon (1), puis, gêné, *passé* (2) à un autre avant démarqué qui *dribble* (1') et arrive sur plusieurs adversaires; au moment de passer à son tour, et ne voyant pas de partenaire démarqué, il *passé* en arrière (2') à un demi démarqué (1''), soit en talonnant, soit en se retournant légèrement et en passant avec le côté du pied à un demi *démarqué*. Cette *passé* attirant les joueurs qui obstruaient le jeu des *avants*, le demi pourra *repasser* (1'') à un avant (3) qui continuera l'attaque (celui qui était à l'origine de la combinaison par exemple).

Cette phase de jeu s'appelle *passé en triangle* (fig. 391).

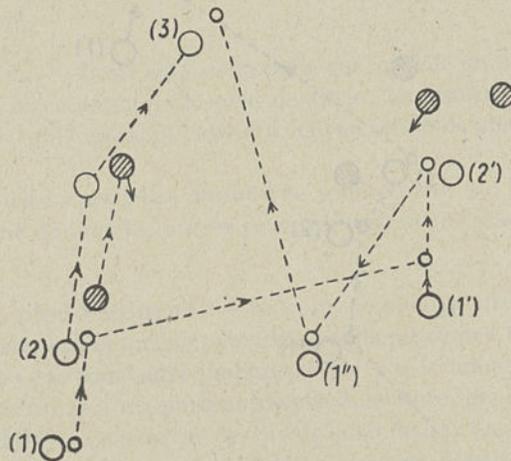


Fig. 391.

5° Un joueur (demi ou avant) *dribble* (1); gêné, il passe (2) à un partenaire *démarqué* à sa gauche (1') qui *dribble en oblique* pour éviter ses adversai-

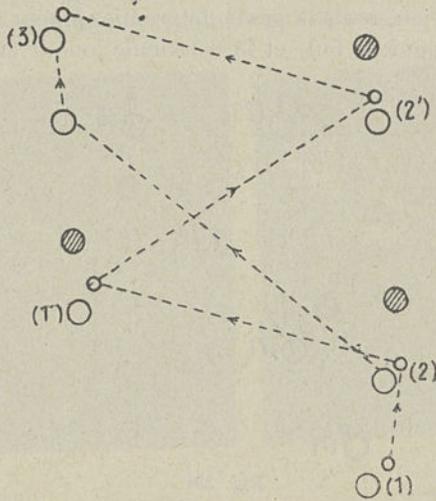


Fig. 392.

res. Le premier joueur le *double* aussitôt à gauche en prenant ainsi sa *place* (3). A ce moment le 2<sup>e</sup> joueur, *marqué* de près, lui refait la passe (2') [fig. 392]. Cette phase de jeu s'appelle *passé en ciseaux*.

6° Même phase de jeu que la précédente, mais le deuxième joueur qui a dribblé en oblique est *marqué* de trop près pour pouvoir passer à gauche. Il *passé* (2') à droite à un troisième joueur qui redouble aussitôt la passe sur le premier joueur venu en (3) [fig. 393].

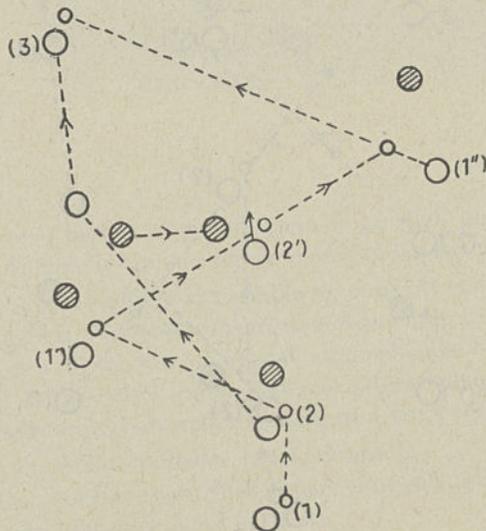


Fig. 393.

*Remarque.* — Dans les phases 5 et 6, le deuxième joueur peut partir en oblique (1') dans le prolongement de la direction où la balle lui arrive, sans arrêter cette balle. Dans ce cas, il est doublé par le joueur qui est de ce côté.

7° Même phase de jeu, mais la passe du premier joueur (2) est faite perpendiculairement à la ligne de but, et le deuxième joueur (1') court en oblique

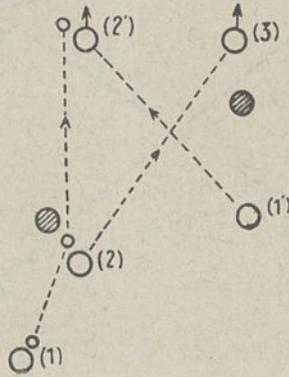


Fig. 394.

pour la recevoir en avant de son partenaire (2'). Celui-ci le double et prend sa place (3) [fig. 394].

8° Même phase de jeu que la précédente, mais le croisement des avants en ciseaux est triple.

Le deuxième joueur recevant la passe perpendiculaire (2') continue sa course en oblique (3'); un troisième joueur, dont il prend ainsi la place, vient le doubler (3), s'intercalant entre les deux premiers joueurs (fig. 395).

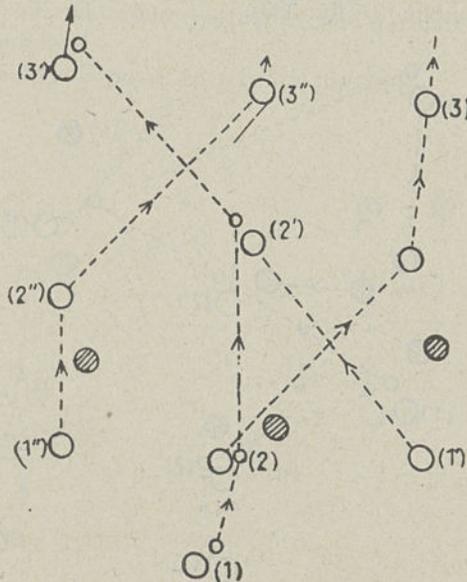


Fig. 395.

G. — **Le « shoot »** . — Le « *shoot* » est un coup précis et puissant qui permet de marquer des points en faisant pénétrer le ballon dans les buts.

Il s'exécute comme la *passe courte* avec les deux modifications suivantes :

1° La jambe s'élève jusqu'à l'horizontale de façon à accompagner la balle plus longtemps et à la lâcher plus loin du sol. Elle arrivera dans les buts suré-



Fig. 396 a.



Fig. 396 b.



Fig. 396 c.

levée d'environ 1 mètre, ce qui obligera le gardien de but à « plonger haut », parade plus difficile à réaliser que le plongeon au ras du sol (fig. 396 a, b).

2° Le shoot sera exécuté si possible en courant et en prenant quelques pas d'élan, de façon à augmenter la puissance du coup.

Le shoot sera dirigé du côté opposé au gardien de but à moins que par une feinte on ait obligé celui-ci à se déplacer latéralement ; dans ce cas, on shootera vers l'endroit qu'il occupait, le prenant ainsi à *contre-pied* (fig. 396 c).

1° *Shoot sur balle contrôlée* (exceptionnel).

On « shoote » sur balle contrôlée auparavant, si aucun adversaire ne se trouve à proximité de celui qui reçoit la passe.

2° *Shoot sur balle non contrôlée.* — Ce shoot est le plus employé par les attaquants qui ne doivent pas perdre, en contrôlant la balle, les quelques cinquièmes de seconde qu'ils ont pu gagner sur l'adversaire.



Fig. 397 a.



Fig. 397 b.

a. *Sur balle roulante* (balle roulant sur le sol). — Le ballon doit être frappé en pleine course, avec la face extérieure du pied droit (gauche) si la balle vient de droite (gauche) [fig. 397 a et b, 398 a, b et c].



Fig. 398 a.



Fig. 398 b.



Fig. 398 c.

b. *Sur balle dribblée.* — Même procédé.

c. *Sur balle tombant au sol : shoot de volée basse.* — Même procédé, mais attendre le moment où la balle s'est rapprochée suffisamment du sol (fig. 399 a et b) pour ne pas *frapper en dessous* et l'envoyer au-dessus de la barre transversale.



Fig. 399 a.



Fig. 399 b.

d. *Sur balle tombant au sol : shoot de demi-volée.* — Ce shoot est exécuté si le joueur arrive trop tard pour frapper la balle en volée basse. Il doit profiter de l'instant précis où la balle commence le rebond pour éviter de la frapper en dessous.

3° *Placer la balle dans les buts avec le côté du pied.* — Dans certains cas, par exemple pour placer une balle en coin étant à proximité des buts, que cette balle roule ou qu'elle tombe, le joueur la frappera avec la face interne du pied.

4° *Pousser de la pointe.* — On ne shoote jamais avec la pointe du pied, mais on peut pousser le ballon de la pointe si on arrive trop tard pour shooter et s'il ne reste plus que ce moyen pour toucher la balle avant l'adversaire (ne peut se faire qu'à proximité du but).

H. **Jeu de tête.** — Il reste à apprendre le jeu de tête très employé en football mais difficile à exécuter correctement.

La tête doit être utilisée quand deux adversaires se disputent une même balle haute ou quand un joueur n'a pas le temps de reculer pour jouer au pied.

a. *Contrôle à la tête.* — Frapper légèrement la balle avec le front pour l'utiliser comme il est dit dans le contrôle au pied.

b. *Passe courte de la tête,* — (employée surtout par les avants, mais aussi par les demis en attaque).

La passe se fait avec le front (face ou côté suivant le cas) par un mouvement de la tête et du haut du tronc, d'arrière en avant, de droite à gauche,



Fig. 400 a.



Fig. 400 b.

ou de gauche à droite ; elle doit être exécutée avec autant de précision qu'au pied, vers un partenaire démarqué (fig. 400 a et b), soit horizontalement vers sa tête, soit en la rabattant vers son pied.

c. *Passe longue de la tête (dégagement)*, employée surtout par les arrières et les demis en défense.

Cette passe se fait avec le haut du front (face au côté, suivant le cas), par un mouvement de la tête et du haut du tronc d'arrière en avant et de bas en haut, la tête se déplaçant sous un angle de 30 degrés avec le sol. La balle part ainsi sous le même angle



Fig. 401 a.



Fig. 401 b.

Arriver si possible sur la balle en courant pour augmenter la puissance du dégagement (fig. 401 *a* et *b*).

d. *Shoot de la tête*. — Le shoot de la tête se fait comme la passe courte



Fig. 402.

d'un coup donné avec le front, la balle étant projetée horizontalement. Arriver si possible en courant pour augmenter la puissance du shoot (fig. 402).

### c. Tactique du jeu.

#### A. Tactique individuelle.

a. RÔLE DES AVANTS. — Les cinq avants forment la ligne d'attaque; ils procèdent par passes, dribblings et shoots.

1° *Les avants-ailiers*. — Les avants d'ailes, appelés *ailier* ou *extrêmes*, sont des joueurs rapides et adroits. Ils doivent se tenir constamment à leur place, c'est-à-dire aux aguets le long de la touche, assez en avant vers l'attaque, même si leur camp est attaqué, tout en évitant le hors-jeu. Ainsi placés, les ailiers peuvent déclencher sans retard toute contre-attaque amorcée sur eux.

L'ailier reçoit la passe; s'il est seul, il dribble le plus loin possible, en général le long de sa touche; si un adversaire s'approche de lui pour le gêner, il continue son dribbling et ne *centre* qu'après l'avoir attiré près de lui, enlevant ainsi un homme à la défense immédiate du but.

Ce *centre* doit être dirigé en oblique vers l'*avant-inter* ou l'*ailier* opposé, mais pas trop en avant, pour éviter de donner le ballon aux adversaires.

Si l'ailier est arrivé en dribblant à proximité de la ligne de but, il centre légèrement en retrait pour permettre à ses partenaires de recevoir ce centre hors de portée du gardien de but adverse.

L'ailier doit réussir à centrer avant d'être marqué de trop près. Toutefois si un adversaire réussit à l'accrocher et l'empêche de centrer, il le «*crochète*», c'est-à-dire qu'il arrête sa course et fait demi-tour en renvoyant aussitôt sa balle vers l'arrière d'un petit coup de pied. L'adversaire surpris continue un instant sa course vers l'avant et l'ailier, qui, à ce moment, tourne le dos à son but, en profite pour centrer. Pour exécuter ce centre, un ailier doit savoir frapper des deux pieds.

Si l'ailier, se trouvant au milieu d'un groupe d'adversaires, reçoit une passe, il descend vers les buts par passe et redoublement de passes avec son avant-inter, puis centre ou passe une dernière fois à son avant-inter si celui-ci est bien placé et démarqué.

L'ailier qui, recevant une passe, voit le champ libre entre lui et le but, dribble *en se rabattant vers les buts*, c'est-à-dire en courant obliquement par rapport à la ligne de touche, et shoote quand il est en bonne position. Dans ce cas, son inter doit le doubler, c'est-à-dire prendre la place normale de l'ailier que celui-ci vient d'abandonner momentanément.

A ce propos, il y a lieu de rappeler un *principe* : chaque joueur qui, par suite des circonstances, prend la place habituelle d'un partenaire, doit être immédiatement doublé par ce partenaire qui va rapidement prendre la place laissée vide.

L'ailier qui voit une attaque de son partenaire de l'aile opposée arriver à proximité des buts doit suivre et se rabattre au moment du « centre » pour reprendre et shooter la balle en pleine course.

L'ailier, qui trouve devant lui le moins d'opposants, peut le plus facilement gagner du terrain, on essaiera donc souvent le débordement de l'adversaire par les ailes.

2° *L'avant-centre*. — L'avant-centre est un joueur qui doit connaître le jeu à fond, avoir du sang-froid, savoir faire des passes précises, contrôler la balle rapidement et dans toutes les positions, posséder un shoot puissant et sûr. *Il est l'âme de l'attaque*, son rôle est capital ; pourtant, il doit savoir s'effacer le cas échéant, et ne pas vouloir être le seul à marquer des buts. Il ne devra donc pas hésiter à passer la balle à un partenaire mieux placé que lui pour shooter.

*L'attaque est sa seule préoccupation*, même quand son équipe doit se défendre ; comme l'ailier, il ne doit pas participer à la défense, mais se démarquer constamment vers l'avant pour amorcer toute contre-attaque possible.

*Loin des buts adverses*, il sert surtout ses ailiers (débordement par les ailes,) c'est aux ailes, en effet, que le terrain est le plus dégarni de défenseurs ; au milieu du terrain, il sert également ses ailiers, plus rarement ses inters (débordement par le centre) ; dans ce dernier cas, le service est fait en profondeur, loin en avant, dans le trou créé par les arrières échelonnés.

*Près des buts adverses* (à proximité de la surface de réparation), il dribble et « combine » rapidement avec ses inters (débordement par le centre, passes redoublées ou passes en ciseaux), et se démarque à son tour pour recevoir à nouveau la balle et shooter. Il peut, au besoin, si le paquet d'adversaires est assez compact, passer en arrière à un demi pour « décongestionner » l'attaque se démarquer et recevoir une nouvelle passe (passe en triangle).

*A proximité des buts*, il shoote s'il est en bonne position. Si un seul adversaire le gêne, il dribble et shoote. Si, en dribblant, il attire sur lui d'autres adversaires, il passe à un partenaire démarqué qui shootera.

3° *Les avants-inters*. — Les avants-inters (par abréviation appelés *inters*), sont des agents de liaison entre le centre et les ailiers. Ils doivent être actifs, consciencieux, perçants, bons shooteurs et se conjuguer parfaitement avec leur centre et leur ailier. *Les inters sont les seuls avants qui participent à la défense*.

*Dans l'offensive*, loin des buts adverses, l'inter joue surtout avec son ailier par service en avant, reprise et redoublement de passe.

Au milieu du terrain, il sert également son ailier, mais plus souvent l'ailier opposé (déplacement de jeu).

*Près des buts adverses*, il a constamment l'idée de lancer son ailier en passe perpendiculaire d'ébordante ou son centre en passe de débordement, ou de reprendre la passe de débordement, ou de « combiner » par passes en ciseaux et en triangle avec ses voisins immédiats.

*Dans la défensive*, il participe au travail des lignes arrière. En effet, les trois demis de son équipe sont opposés à cinq avants. Les demi-ailes marquant les ailiers, le demi-centre seul ne peut résister à l'action des trois avants du centre. Les inters doivent marquer les inters adverses de la même façon qu'il est dit plus loin pour les demis. S'ils arrivent trop tard et que ce rôle soit tenu par les arrières, ils doivent former une seconde ligne de défense pour doubler ceux-ci.

Cette action défensive ne cesse que lorsque l'attaque est reprise.

b. RÔLE DES DEMIS. — Les demis lancent et soutiennent l'attaque, ils défendent leur camp contre les attaques adverses.

1° *Le demi-centre*. — Le demi-centre, pivot de l'équipe, est le grand distributeur de jeu et âme de la défense; il a une tâche difficile.

*Dans l'offensive*, il porte l'attaque sur le côté faible adverse, le plus souvent sur une aile, mais aussi sur ses avants du centre, si l'occasion se présente. Il doit varier constamment ses services pour ne pas familiariser l'adversaire avec sa tactique. Si la balle lui revient après avoir échappé aux avants, ou si elle lui est passée par eux, il sert aussitôt un avant qui s'est à nouveau démarqué, ou il attire la défensive adverse par feinte de dribbling ou de passe, ou par dribbling vers un côté du terrain; puis il sert l'avant qui a pu se démarquer, ou déplace le jeu en servant l'aile opposée par un long dégagement.

*Dans la défensive*, il cherche à annihiler les efforts des trois avants du centre adverse, en se portant rapidement sur celui qui amorce l'attaque, donnant ainsi à ses inters le temps de se replier. Il arrête les dribblings et les passes par allongement de la jambe et du corps, par charge, ou par interception; dès qu'il a le ballon, il amorce une contre-attaque.

2° *Les demi-ailes*. — Les demi-ailes doivent être courageux, « accrocheurs » et rapides pour marquer les ailiers adverses. Leur rôle semble effacé, mais il est de première utilité puisqu'il doit annihiler les dangereuses attaques de l'aile. Le demi-aile doit être entraîné et bien en souffle, car il est toujours en action pour passer sans transition apparente de la course à l'adversaire (défensive) à la course en soutien du partenaire (offensive).

*Dans l'offensive*, le demi-aile soutient de près l'attaque de son avant-ailier et de son inter; il leur renvoie la balle dès qu'elle leur échappe; il sert l'aile opposée par une passe longue chaque fois que la défense est massée contre les avants de son aile (changement d'aile).

Quand le ballon est à l'aile opposée, il surveille l'inter et surtout l'ailier adverses pour briser toutes leurs tentatives de départ.

*Dans la défensive*, il arrête les attaques de l'ailier adverse. Si celui-ci le dribble il revient, le suit dans sa course pour l'empêcher de centrer.

En principe il ne marque que l'ailier et évite de courir entre l'inter et l'ailier exceptionnellement, il n'hésite pas à se porter sur l'inter adverse, si celui-ci est dangereux et démarqué.

Il ne doit pas, près de ses buts, dégager son camp d'un coup de pied vers le centre, ce qui est toujours dangereux, mais vers les ailes.

Dans l'ultime défense, il double les arrières battus pour sauver son camp.

c. RÔLE DES ARRIÈRES. — Les arrières sont *spécialement chargés de la défense*. Ce sont des joueurs puissants, dont l'adresse et le sang-froid sont souvent mis à une dure épreuve. Ils doivent s'entendre parfaitement, se doubler et s'entr'aider, repousser toutes les attaques et réduire le plus possible la tâche du gardien de but.

Le bon arrière, possédant à fond *l'art de se placer*, économise ses forces et ne s'épuise pas en courses inutiles. Il ne doit pas gêner son gardien de but en lui masquant le ballon. Il choisit, pour l'arrêter, l'adversaire le plus dangereux qui vient de dépasser les demis et se porte rapidement à lui.

Il intercepte, avec la tête ou le pied, les passes et les centres. Il doit démarquer et aller à la balle sans hésitation, s'il veut réussir à dégager avant que l'adversaire passe ou shoote.

Il arrête les dribblings, revient rapidement, s'il est lui-même dribblé, pour charger l'adversaire et l'empêcher de shooter.

Si un adversaire a shooté au but, il marque les avants les plus rapprochés pour les empêcher de courir sur le gardien de but et permettre à celui-ci de dégager posément. (Cette *obstruction* est tolérée, mais quand l'arrière s'ensert, ses adversaires ont le droit de le charger par derrière). Dès qu'il a la balle ou dès qu'il peut la toucher, il dégage loin vers l'avant démarqué, d'un coup de pied puissant (passe longue). Il dégage sans contrôle préalable quand les adversaires rapprochés sont pressants.

Le bon arrière doit pouvoir dégager aussi bien du pied gauche (quand il est à gauche du terrain) que du pied droit (quand il est à droite). Cependant, quand il dégage à proximité d'un adversaire, il emploie le pied qui lui permet d'intervenir le plus rapidement.

d. LE GARDIEN DE BUT. — Le gardien de but est *l'ultime défenseur des buts*; son rôle est difficile et ingrat. Il doit posséder le plus grand sang-froid, un coup d'œil très exercé et une décision rapide; l'habileté dont il doit faire preuve ne s'acquiert qu'avec beaucoup de travail et de persévérance.

Le gardien de but conjure le danger par *arrêt du ballon*, puis par *feintes et esquives*; il *l'éloigne* par le *dégagement*.

Avant toute chose, le gardien de but doit *savoir se placer*.

1<sup>o</sup> *Place*. — La place du gardien de but est fonction :

a. De la distance à laquelle se trouve l'attaquant ;

b. Du point de la ligne de but vers lequel l'attaque est dirigée.

Si l'attaquant est assez éloigné de la ligne de but (plus de 20 mètres), *la place du gardien de but en profondeur* est à environ 0 m. 50 en avant de la ligne de but. En restant près de ses buts, il évite le shoot plongeant toujours possible.

Si l'attaquant se rapproche, le gardien de but *s'éloigne de plus en plus des buts* de façon à réduire au minimum la largeur à couvrir pour protéger ses buts (fig. 403); il doit se placer à environ 1 m. 50 en avant de sa ligne de but, lorsque l'adversaire arrive à 12 mètres de cette ligne.

Si l'adversaire avance jusqu'à 5 ou 6 mètres, le gardien de but «plonge» sur le ballon dans les jambes des joueurs.

La place du *gardien de but en largeur* (par rapport aux poteaux de but), est sur la *bissectrice de l'angle dangereux* quelle que soit la distance à laquelle il se trouve de ses buts (fig. 403).

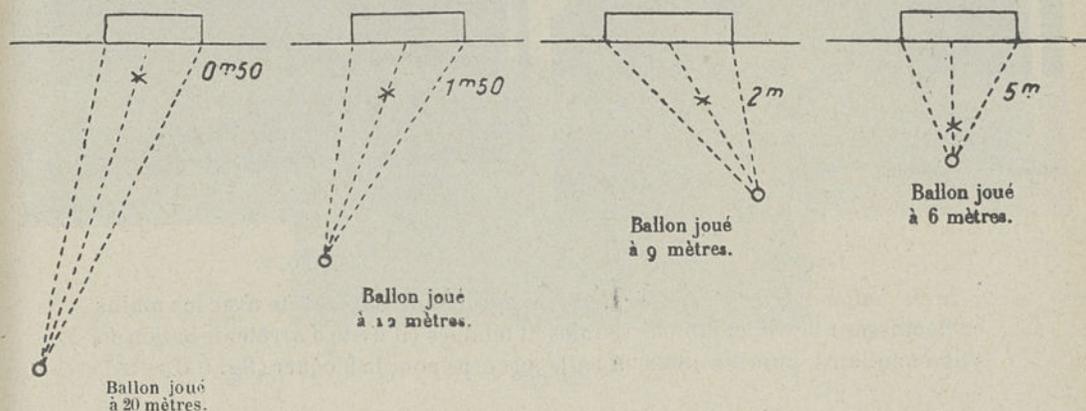
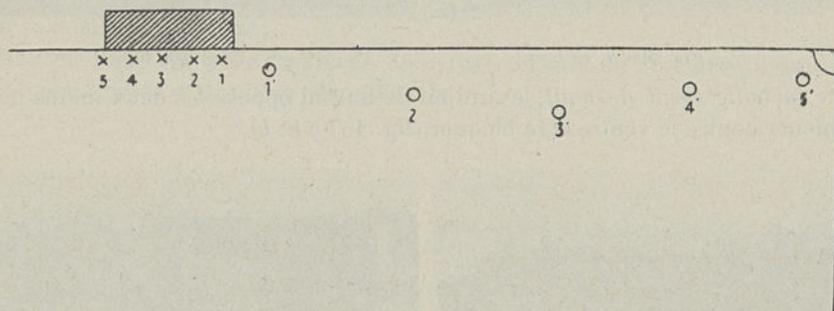


Fig. 403.

Si un adversaire arrive avec le ballon *tout près de la ligne de but*, mais entre les buts et un coin du terrain, le gardien de but se place *sur la ligne de but* contre le poteau (côté intérieur), si le joueur ayant le ballon est à proximité de ce poteau; il s'éloigne d'autant plus de ce poteau vers l'intérieur de ses buts que l'adversaire se trouve éloigné du même poteau.

Si l'adversaire est à mi-distance entre les poteaux et le coin du terrain, le gardien de but se place vers le milieu des buts; si l'attaquant est plus rapproché du coin que du poteau, le gardien se tiendra entre le milieu des buts et le poteau opposé; si l'attaquant arrive vers le coin du terrain (dans un corner par exemple), le gardien de but se place contre le poteau opposé (fig. 404).



LÉGENDE. — x : gardien de but.  
o : ballon.

Fig. 404.

Le gardien de but doit faire face au ballon et être prêt à intervenir dans toutes les directions.

2° Arrêt par «blocage». — Le gardien de but arrête le ballon en le bloquant.

Si le ballon arrive à hauteur de ceinture le gardien l'enserme avec les mains et les bras en le bloquant contre le ventre, avec recul du corps pour amortir la balle et éviter son rebond (fig. 405 a et b).



Fig. 405 a.

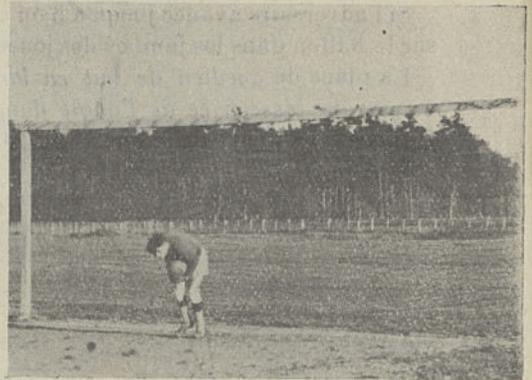


Fig. 405 b.

*Si le ballon arrive à ras de terre, le gardien de but l'arrête avec les mains en fléchissant le tronc, jambes réunies et tendues (il évite d'arrêter le ballon en s'agenouillant), puis il ramène la balle au corps pour la bloquer (fig. 406 a et b).*



Fig. 406 a.



Fig. 406 b.

*Si la balle vient de haut, le gardien de but lui oppose les deux mains pour l'amener contre le ventre et la bloquer (fig. 407 a et b).*



Fig. 407 a.



Fig. 407 b.

Si la balle est trop haute, il saute et la pousse des deux mains au-dessus de la barre, la mettant en « corner » (fig. 408).



Fig. 408.

S'il est pressé par l'adversaire, il envoie exceptionnellement la balle de volée des deux poings; il est préférable de mettre la balle en corner que de la renvoyer dans les pieds d'adversaires à proximité des buts.

Le gardien de but ne dégage jamais avec un pied ou avec la tête, sans contrôler la balle.

3<sup>e</sup> Arrêt par plongeon. — Le gardien de but est quelquefois obligé pour sauver son but de « plonger » :

soit en avant sur le ballon, jusque dans les jambes d'un adversaire trop rapproché;

soit sur une balle à ras de terre en coin, avec extension des bras et du corps qui se couche sur le côté;

soit en l'air, sur balle haute en coin, par un saut de côté avec extension oblique du corps et des bras (fig. 409 et 410).



Fig. 409.



Fig. 410.

4° *Dégagements*. — Quand le gardien a bloqué la balle, il la renvoie au jeu par un dégagement vers un partenaire démarqué.

Quand il est chargé de trop près, *il dégage à la main*.

*Il dégage au pied*, dans tous les autres cas, en laissant tomber le ballon et frappant avec le dessus du pied avant qu'il touche le sol.

5° *Feintes*. — Le gardien de but peut tromper son adversaire en « feignant ». Après blocage, par exemple, quand un adversaire le charge, il simule un dégagement à la main, l'adversaire s'arrête croyant la balle partie, et le gardien de but dégage au pied.

6° *Esquive*. — L'esquive est employée par le gardien de but, qui vient de bloquer une balle, pour éviter la charge d'un adversaire. Il fait un pas de côté, en effaçant le corps, et dégage au pied. S'il est obligé de faire une esquive très marquée pour éviter une charge oblique, il fait rebondir la balle au sol pendant l'esquive pour ne pas faire plus de deux pas avec le ballon dans les mains.

S'il y a plusieurs adversaires, le gardien de but *esquive le premier*, fait *rebondir le ballon au sol*, puis *esquive le second* adversaire et dégage.

#### d. **Tactique d'ensemble.**

Il ne peut être question d'étudier à l'avance, en football, des combinaisons tactiques plus ou moins compliquées. On ne monte pas une action offensive ou défensive *a priori* ; le succès d'une action d'ensemble dépend de l'intelligence des équipiers, de l'aptitude personnelle de chaque joueur à s'assimiler le jeu de ses voisins (partenaires ou adversaires), et à *saisir immédiatement*, la *combinaison nouvelle* qui doit lui permettre de continuer une attaque amorcée par ses coéquipiers.

Il est nécessaire de connaître tous les procédés techniques étudiés plus haut (dégagements, dribblings, passes simples, redoublées, en ciseaux ou en triangle, changements d'ailes, débordements par l'aile ou par le centre et shoots), combinés à l'infini et de la façon la plus imprévue.

Cependant, quelles que soient les combinaisons, elles se ramènent toutes aux règles générales suivantes qui dirigent la tactique d'ensemble.

#### **Règles générales de tactique.**

##### *Tactique défensive.*

*Briser l'attaque* en s'emparant du ballon, chaque joueur marquant résolument son adversaire comme il est dit plus haut.

##### *Tactique offensive.*

*Servir la ligne d'attaque*, qui continue l'offensive en dribblings et passes et l'achève par débordement de la défense adverse, suivi de shoot.

Le débordement peut se faire par l'aile ou par le centre, mais il doit toujours être exécuté rapidement pour réussir :

1° *Débordement par l'aile (loin des buts).* — Servir sur l'avant-ailier (1), qui dribble et centre (2); les avants du centre qui ont suivi ou l'ailier opposé qui s'est rabattu reprennent le « centre » et shootent (2') [fig. 411].

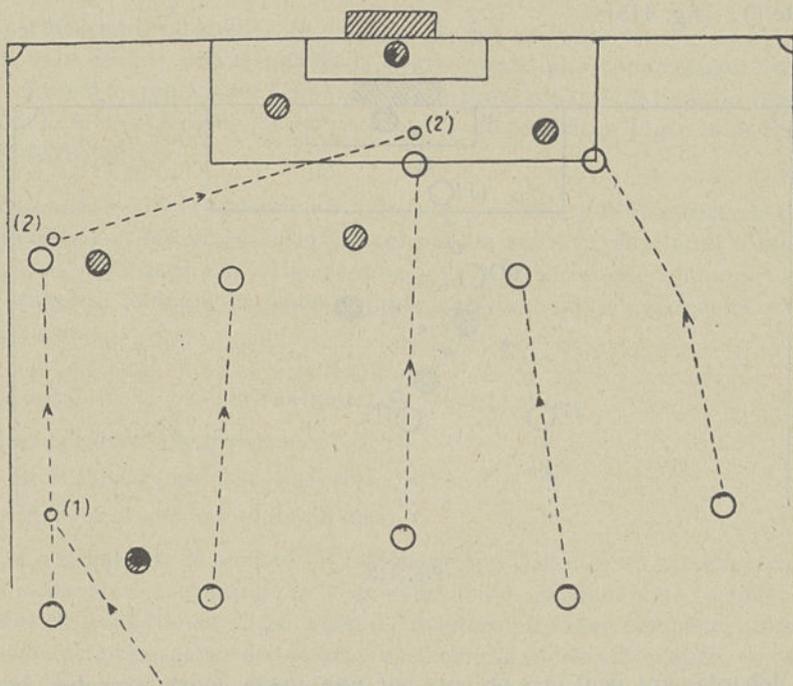


Fig. 411.

2° *Débordement par le centre (à proximité des buts).*

a. *Par l'ailier.* — L'avant-inter sert l'avant-ailier par une *passé perpendiculaire* à la ligne de but (1). L'ailier se rabat dans la direction des buts, dribble le ballon (2), sans changer de direction de course et shoote (3), [fig. 412].

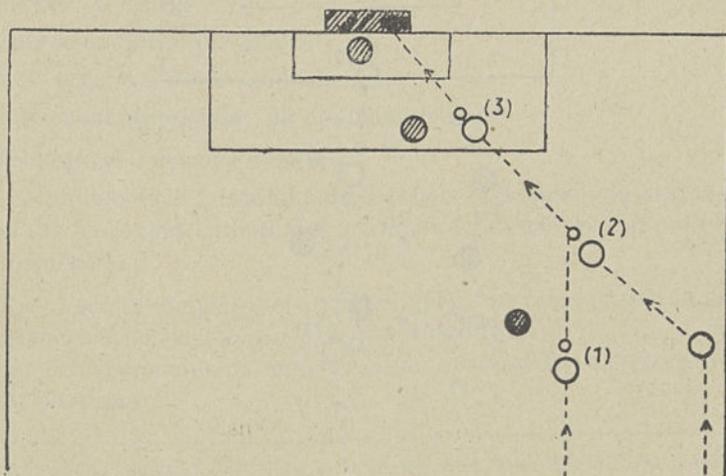


Fig. 412.

b. *Par un avant du centre.* — Service exécuté par un *avant du centre* (1), les deux arrières adverses et très en avant d'un *autre avant du centre* (1'), qui rejoint la balle en vitesse (2), dribble sans changer sa direction de course et shòote (3'), [fig. 415].

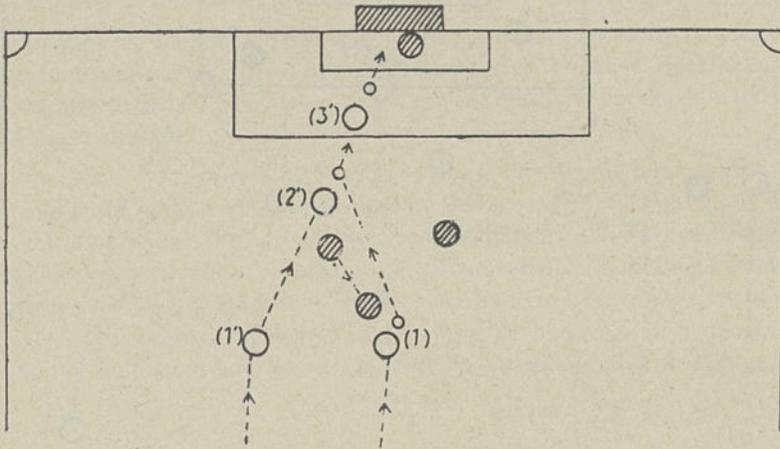


Fig. 413.

Le débordement peut être préparé par une *passe courte* exécutée par un *avant du centre* (1), vers un *autre centre* (1'); ce dernier exécute aussitôt la *passe de débordement*, reprise par le premier joueur en (2), et terminée par un *shoot* (3), [fig. 414]

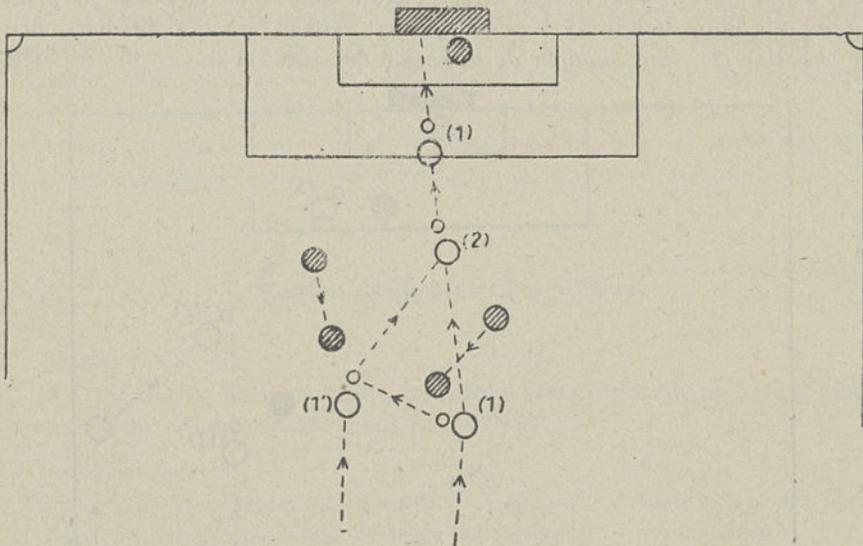


Fig. 414.

### e. **Entraînement.**

Il est nécessaire d'étudier la tactique du jeu dans les séances d'entraînement; dans ce but, il faut arrêter la partie quand une combinaison échoue par la faute d'un joueur qui n'en a saisi ni le sens, ni l'orientation; on reprend ensuite la même phase de jeu en réalisant la combinaison jugée la meilleure par l'instructeur.

*Capitaine.* — Pour acquérir une cohésion parfaite, il faut assurer la coordination de tous les efforts. Elle le sera par les soins du capitaine d'équipe, énergique, possédant l'autorité voulue, joueur expérimenté rompu à toutes les finesses du football, capable de juger parfaitement et rapidement toutes les situations.

#### ENTRAÎNEMENT. — TRAVAIL.

*Deux périodes d'entraînement :*

A. Hors saison (mai à septembre);

B. Pendant la saison (octobre à mai).

A. *En dehors de la saison.* — Le joueur, qui doit être un athlète *complet* (1), a le devoir de se maintenir « *en condition* » pendant cette période, par l'exécution quotidienne d'une leçon d'éducation physique complète, selon la méthode française, et par des séances spéciales de sports athlétiques, en particulier de *course* (demi-fond et surtout vitesse), de saut et de basket-ball.

Il doit éviter les excès, les fatigues et le surentraînement de façon à se présenter au début de la saison « *en condition* », prêt à recevoir l'entraînement spécial que nécessite le football.

Les éducateurs physiques, les entraîneurs de clubs, les managers d'équipes doivent insister sur ce point: pratiquer l'éducation physique complète et l'athlétisme dans la période de repos relatif qui va de mai à septembre.

B. *Pendant la saison :*

1<sup>o</sup> Entraînement physique général;

2<sup>o</sup> Séances spéciales de travail technique;

3<sup>o</sup> Entraînement proprement dit et étude tactique.

1<sup>o</sup> ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE GÉNÉRAL.

*But.* — Maintien de la forme athlétique (rester légèrement au-dessous de la forme parfaite en tenant compte des matches du dimanche, afin d'éviter le surentraînement).

*Moyen.* — Leçons complètes et quotidiennes d'éducation physique, sauf les jours de séances spéciales. (Séance de 40 à 45 minutes).

Les veilles et lendemains de matches, il ne sera pas fait de leçons ni d'entraînement physique.

---

(1) Le Règlement général (1<sup>re</sup> partie) n'admet aux sports que les jeunes gens d'environ 18 ans, pourvus de leur Certificat supérieur d'éducation physique.

2° SÉANCES SPÉCIALES DE TRAVAIL TECHNIQUE.

*But.* — Devenir un *bon joueur* en étudiant méthodiquement les éléments du jeu et la technique des gestes, en acquérant l'adresse, la maîtrise dans le contrôle du ballon et dans l'exécution des coups de pieds et de tête.

*Moyen.* — Réserver des séances spéciales d'une durée de 30 à 45 minutes.

Si on ne peut disposer de séances spéciales, réserver 10 à 15 minutes avant l'entraînement proprement dit pour l'exécution du travail technique.

**Séances spéciales.** — (Certaines séances peuvent être reprises plusieurs fois.)

A. *Séances de débutants* (dans l'ordre des difficultés techniques) :

— Contrôle du ballon par *opposition du pied* et *passes courtes* avec le côté du pied, les élèves étant en cercle, l'instructeur au centre.

Contrôle après rebond par *opposition du corps* (partie déterminée par la hauteur du rebond), et *passes longues*, les élèves étant en cercle à grand rayon.

— Contrôle par *blocage* et *passes courtes* avec le cou-de-pied, les élèves en cercle, l'instructeur au centre envoyant la balle à la main vers leurs pieds.

— *Contrôle* et *passes courtes* en ligne, en marchant et en courant

— *Contrôle* et *passes courtes* (côté, puis cou-de-pied), sur deux lignes, face à face et en quinconce.

— *Dribblings* sans adversaires.

— *Dribblings* et *passes courtes*, en ligne, en courant, sans adversaires.

— *Dribblings* et *passes courtes* en ligne, en courant; deux instructeurs obligent les élèves à *passer* en formant plastron.

— *Shoots* sur ballon placé.

— *Shoots* sur ballon contrôlé.

— *Passes courtes de la tête*, les élèves en cercle, l'instructeur au centre envoyant à la main la balle *horizontalement* vers la tête d'un élève.

— *Passes courtes de la tête*, les élèves en cercle ayant fait un à-gauche (puis un à-droite), sur place pour présenter le côté de la tête au ballon.

— *Dribblings* avec demi-tours répétés.

— *Travail sur un but* avec *shoots* sur balles contrôlées.

— *Passes longues de la tête*, les élèves étant en cercle à rayon moyen; l'instructeur envoie la balle *horizontalement* à la main.

— *Shoots* sur balle roulante non contrôlée, l'instructeur envoyant la balle devant l'élève qui court.

— *Shoots* de la tête, l'instructeur envoyant la balle horizontalement à la main devant l'élève qui court.

— *Dribblings* et *passes* en ligne par les «avants»; les «demis» et «arrières» arrêtent par *charge* ou *interception*.

— *Courses rapides* en longues foulées avec *démarrages* debout, *arrêt*, *à-gauches*, *à-droite*, *demi-tours*.

— *Travail général sur un but*, «avants» et «demis» à l'attaque, «arrières» et «gardien de but» en plastron. L'instructeur doit diriger et faire recommencer les phases de jeu défectueuses.

NOTA. — Toutes ces séances sont menées méthodiquement, sans hâte ni fatigue.

B. *Séances de joueurs confirmés* (dans l'ordre des difficultés techniques) :

— Contrôle par *blocages* et *passes courtes* avec le coup-de-pied, les élèves étant en cercle, l'instructeur au centre envoyant la balle violemment à la main vers leurs pieds.

— *Course* au ballon, suivie de *contrôle* par opposition ou blocage et *passes longues*, les élèves étant en cercle à grand rayon.

— *Passes courtes de la tête*, les élèves en cercle, l'instructeur au centre envoyant à la main la balle en l'air; elle retombe sous différents angles près de la tête de l'élève qui doit la renvoyer horizontalement dans les mains de l'instructeur

— *Même travail*, les élèves frappant la balle avec le côté de la tête.

— *Même travail*, les élèves en cercle à plus grand rayon, *courant* vers la balle et *sautant* pour la frapper.

— *Passes longues de la tête*, les élèves étant en cercle à grand rayon et renvoyant la balle à l'instructeur.

— *Courses rapides*, comme pour les débutants.

— *Dribblings* et *passes* en ligne sans adversaire, à toute allure.

— *Même travail*, par les avants soutenus par les demis; les arrières en plastron.

— *Démarrage* et *course au ballon*, le ballon étant envoyé vers plusieurs joueurs.

— *Shoots* sur ballon placé à 18 mètres.

— *Shoots* sur ballon *contrôlé* : l'instructeur en plastron oblige l'élève à l'éviter en contrôlant la balle avant de shooter.

— *Shoots* suivant un *dribble*.

— *Shoots* en vitesse sur balle roulante (sans contrôle préalable).

— *Shoots* de volée basse ou de demi-volée (sans contrôle préalable).

— *Travail général* sur un but, dirigé par l'instructeur. Les élèves doivent employer le seul *shoot* qui convient, suivant la position de l'adversaire.

— *Redoublements de passes*, par groupes de 6 à 10, dont 2 à 4 adversaires.

— *Passes en ciseaux*, par groupes de 6 à 10, dont 2 à 4 adversaires.

— *Passes en triangle*, par groupes de 6 à 10, dont 2 à 4 adversaires.

— *Travail sur un but* avec *shoots* (attaquants, ou *dégagements* (défenseurs) uniquement à la tête. L'instructeur envoie à la main la balle devant les buts.

— *Dribblings* avec esquives et crochets, suivant une ligne de fanions espacés de 5 à 7 mètres.

— *Shoots au mur* avec points de repères.

— *Shoots sur trois quilles* espacées de 0 m. 10 et placées à un mètre d'un poteau de but.

— *Shoots dans un baquet* à 12 mètres.

NOTA. — Le gardien de but est entraîné à part sur un terrain bien gazonné pour permettre les plongeons. L'instructeur placé entre 10 et 15 mètres, de face et de côté, lui envoie à la main des balles plus ou moins *dures*. Il choisit de bons shooteurs pour lui envoyer des balles au pied en fin de séance.

### 3° ENTRAÎNEMENT PROPREMENT DIT ET ÉTUDE TACTIQUE.

*But.* — Développer le sang-froid et l'esprit de décision et d'initiative intelligente de chacun. Obtenir un jeu d'équipe parfait. Acquérir le souffle et l'endurance nécessaires pour jouer facilement un match régulier.

*Moyen.* — Deux séances de 45 à 60 minutes par semaine.

Vers la fin de la période d'entraînement, remplacer une de ces deux séances par un match amical ou d'entraînement de 90 minutes.

**Rôle de l'instructeur.** — L'instructeur, aidé des capitaines, dirige l'entraînement des équipes. Il surveille chaque sujet et lui donne dans l'équipe une place appropriée à ses moyens physiques. Il arbitre lui-même les séances d'ensemble, et arrête le jeu pour corriger les fautes techniques ou tactiques.

**Avant un match.** — Faire exécuter une *mise en train* assez vive de façon à permettre à l'équipe d'être en action dès le début de la partie.

*Exercices composant la mise en train avant match :*

Assouplissements de bras, jambes, tronc;

Courses rapides de 20 à 30 mètres; respirer amplement;

Maniement rapide du ballon.

## C. LE HOCKEY.

---

### a. Considérations générales et but.

Le hockey est un sport d'équipe pratiqué au grand air pendant la saison froide (octobre à avril); il a beaucoup d'analogie avec le football. Il consiste à envoyer une petite balle ronde dans les buts en la poussant avec une crosse en bois appe lée *stick*.

#### Terrain et matériel.

*Le terrain.* — Le terrain doit être encore plus plat et plus uni que pour le football. Il faut le niveler, puis le rouler souvent. Le gazon est préférable à l'herbe naturelle; l'un comme l'autre doivent être coupés très ras à la tondeuse de jardin. Cette opération sera fréquemment renouvelée au printemps. Les qualités de perméabilité du sous-sol sont encore plus nécessaires qu'au football.

*La balle.* — La balle de match est une balle de cricket en cuir blanc ou peint en blanc. Tout autre type de balle ne saurait être accepté pour un match.

La balle d'entraînement, d'un prix moins élevé, est faite d'un aggloméré de liège et de bois; elle est peinte en blanc. Cette balle est un peu plus légère que l'autre, mais la différence de poids est insensible et ne gêne pas l'entraînement.

Après le jeu, il faut entretenir les balles en les nettoyant et en les enduisant d'une couche de peinture blanche (émail ou ripolin).

*La crosse.* — Une des extrémités de la crosse est recourbée et porte le nom de tête. La tête présente une surface plane et une surface convexe (1). L'autre extrémité de la crosse forme le manche, constitué par plusieurs lames de bois tendre, séparées par une ou plusieurs lames de caoutchouc, destinées à en augmenter la flexibilité et à amortir les chocs. Le manche est entouré d'une ligature en fil de rubans ou de cuir, pour assurer une meilleure prise des mains. Après toute partie, la crosse doit être soigneusement nettoyée, puis huilée et graissée.

#### Tenue des joueurs.

a. *Avants, demis et arrières.* — La tenue est la même que celle des footballeurs. Cependant des jambières, en jonc et cuir ou en feutre, placées sous les bas pour protéger les tibias, doivent être portées par tous les débutants. Elles pourront être enlevées quand le joueur aura acquis suffisamment d'adresse.

---

(1) Il est interdit de toucher la balle avec le côté convexe de la crosse.

D'autres accessoires utiles, sans être indispensables, peuvent compléter l'équipement :

gants spéciaux ou ordinaires pour éviter les coups sur les mains, ou anneau de caoutchouc entourant le manche de la crosse.

b. *Gardien de but.* — Même équipement qu'au football, complété par les jambières spéciales montant très haut, et articulées au genou.

## b. Technique du jeu.

### Tenue de la crosse.

On tient toujours la crosse avec les deux mains, pour jouer avec plus de force et de sûreté. La main gauche tient le manche près de son extrémité et la main droite à quinze ou vingt centimètres en dessous, le dos des mains tourné vers l'extérieur.

Dans la tenue de la crosse, c'est la main gauche qui joue le rôle principal : elle ne quittera dans aucun cas l'extrémité du manche (au besoin attacher la main gauche des débutants au sommet de la crosse pour mieux faire comprendre).

L'avant-bras gauche, devenant le prolongement de la crosse, doit toujours se trouver bien dégagé du corps.

La main droite s'éloignera ou se rapprochera de la main gauche en coulisant le long du manche de la crosse, suivant le coup à effectuer.

### Maniement de la crosse.

a. *Coup droit.* — Quand la balle est à droite du joueur, celui-ci la pousse ou la frappe par un coup droit, dans toutes les positions du corps ou des pieds; toutefois s'il veut frapper fort, le joueur doit placer le pied gauche en avant et le droit en arrière.

b. *Coup de revers.* — Quand la balle est à gauche du joueur celui-ci la pousse ou la frappe par un coup de revers; pour cela faire glisser la crosse le long du corps en faisant tourner le manche sur lui-même, la main droite décrivant une demi-circonférence autour du poignet gauche et passant à gauche de la main droite.

### Réception de la balle par blocage.

*Avant tout blocage, il faut se placer face à la trajectoire ou ligne suivie par la balle.*

a. *Blocage à la main.* — 1° Bloquer la balle dans la main, quand elle arrive en l'air, et la lâcher immédiatement pour qu'elle tombe verticalement, ou bloquer la balle en lui opposant la main ouverte, sans frapper.

2° Bloquer la balle avec la main, quand elle arrive au ras du sol, la main allongée, les doigts ouverts, les extrémités des doigts touchant le sol pour éviter le passage de la balle en dessous; ne pas pousser la balle en l'arrêtant.

b. *Blocage aux pieds.* — Bloquer la balle avec les deux pieds ouverts, talons et genoux joints, jambes légèrement fléchies, crosse contre la jambe droite, la tête de la crosse prolongeant le pied droit: il est interdit de projeter la balle vers l'avant en avançant une jambe ou un pied.

c. *Blocage avec un pied.* — Bloquer la balle avec un seul pied en avant du corps. Ce blocage, très difficile, est réservé aux bons joueurs.

d. *Blocage avec toute autre partie du corps.* — Cette façon d'arrêter est plutôt involontaire ou forcée; il faut éviter de projeter la balle en avant par un mouvement volontaire du corps.

### Réception de la balle par reprise de volée.

Jouer la balle à la crosse, sans la bloquer ni l'arrêter. Ce contrôle à la crosse demande beaucoup de travail et de persévérance.

### Dribblings et passes.

*Dribbler la balle, dribbler l'adversaire; passes courtes, passes longues, dégagements, combinaisons de la passe et du dribbling, s'exécutent comme au football, par coups droits ou coup de revers donnés plus ou moins fort :*

1° en amenant la crosse contre la balle et en poussant;

2° en frappant d'un coup sec et limité;

3° en frappant fort, le corps participant au coup.

*Eviter de lever la crosse plus haut que l'épaule.*

*Arrêter un dribbling ou une passe : par allongement du bras pour opposer la crosse, par accrochage de balle à la crosse, par interception comme au football, mais sans charger ni faire obstruction. S'habituer également à éviter l'obstruction du corps à corps, en poussant son adversaire ou en s'interposant entre lui et la balle.*

Le shoot s'exécute comme au football, sur balle bloquée, balle roulante ou balle de volée, soit en frappant comme pour un dégagement, soit par poussée de la crosse : pour ce dernier shoot, la balle est placée dans les buts par une poussée, soit à ras de terre, soit en l'enlevant du sol.

*Coup de pied du gardien de but.* — Le gardien de but a seul le droit de donner des coups de pied. Il les donne de la pointe, sur balle roulante ou balle bloquée.

### c. Tactique et entraînement.

La tactique du jeu est absolument identique à celle du football, qu'il s'agisse de tactique d'ensemble ou de tactique individuelle.

### Entraînement.

Il importe de ne pas faire jouer les débutants avant de leur avoir fait pra-

tiquer pendant deux séances les dix exercices suivants, qui doivent être — par la suite — effectués pendant un quart d'heure avant chaque entraînement.

*Exercice n° 1.* — Deux joueurs se placent l'un en face de l'autre à dix mètres environ, ils s'envoient la balle en la *poussant* aussi rapidement que possible, *après l'avoir arrêtée*.

Le joueur reçoit ou envoie la balle en lui faisant face.

*Exercice n° 2.* — Même exercice à trois, de gauche à droite et de droite à gauche.

*Exercice n° 3.* — Même exercice à quatre.

*Exercice n° 4.* — Deux joueurs se poussent la balle en se l'envoyant sur le revers, sans l'arrêter, la faire passer sur sa droite et la pousser sur le revers de l'autre joueur.

*Exercice n° 5.* — *Dribbling* : Dribbler ; conduire la balle en la poussant :

a. devant soi,

b. sur le côté droit,

c. sur le côté gauche.

Alterner ces trois dribblings.

*Exercice n° 6.* — Placer quatre poteaux et conduire la balle en effectuant des 8.

*Exercice n° 7.* — *Shoot* : Deux joueurs se placent l'un devant l'autre et s'envoient la balle par de petits coups secs, *sans élever la crosse au-dessus du genou*. Ce coup s'effectue par le seul jeu des poignets.

*Exercice n° 8.* — Même exercice que le n° 7, mais en frappant la balle d'un coup ample, *sans lever la crosse au-dessus de l'épaule*, mais avec flexion des bras et des avant-bras.

*Exercice n° 9.* — Frapper une balle placée assez loin de soi, en fléchissant la jambe gauche, la main droite lâchant la crosse.

*Exercice n° 10.* — Se faire envoyer la balle à hauteur du genou, et l'arrêter avec la crosse, sur le droit, sur le revers, *la crosse devant être tenue verticalement*.

---

## D. LE RUGBY.

---

### a. Considérations générales.

Le rugby (1) est un sport d'une grande intensité, qui doit être pratiqué d'octobre à avril, en dehors de la saison chaude. Il intéresse et met en mouvement toute la musculature et active les grandes fonctions. Il développe les qualités physiques les plus précieuses : adresse, souplesse, force, vitesse, souffle, résistance, ainsi que les qualités morales suivantes : sang-froid et coup d'œil, initiative et décision, rapidité de jugement, énergie et courage, esprit de discipline, de solidarité et de camaraderie.

Ce sport étant par lui-même relativement violent, il importe d'interdire et de réprimer sévèrement, dès le principe, toutes les brutalités, actes incorrects ou déloyaux.

#### Terrain et matériel.

Le rugby se joue avec un ballon ovale d'une longueur de 27 à 28 centimètres, et d'un poids de 400 grammes environ, sur un terrain rectangulaire, plat et gazonné, dont les dimensions maximum sont de 144 mètres de long, d'une ligne de ballon mort à l'autre et 70 mètres de large, d'une ligne de touche à l'autre.

Le terrain de jeu proprement dit doit mesurer 100 mètres de long d'une ligne de but à l'autre, sur 70 mètres de large, d'une ligne de touche à l'autre.

Les lignes de touche, de ballon mort, de but, de 22 mètres et la ligne d'envoi doivent être marquées au plâtre ou à la chaux. En outre, une ligne parallèle à la touche et à 5 mètres de celle-ci, et une ligne parallèle et à 10 mètres de la ligne d'envoi, sont indiquées légèrement.

Au milieu de chaque ligne de but s'élèvent les *poteaux de but*. Ces poteaux, aussi haut que possible, sont plantés à 5 m. 50 l'un de l'autre et reliés à trois mètres du sol par une barre transversale.

A chacune des intersections des lignes de but et des lignes de touche est placé un poteau de 1 m. 50 de hauteur environ, appelé *poteau de coin*.

#### Tenue des joueurs.

- 1° Un maillot à manches longues;
- 2° une culotte de sport;
- 3° des bas à revers;
- 4° des chaussures en cuir à bouts durs et à semelles munies de crampons de cuir pour éviter les glissades.

---

(1) Le rugby est régi par la Fédération française de rugby, 61, rue des Petits-Champs. Paris.

Des protège-oreilles sont recommandés pour les piliers de mêlée et pour le talonneur en particulier.

Si le terrain est dur, le port des genouillères évitera les écorchures.

### Nombre et répartition des joueurs.

Les joueurs, au nombre de quinze dans chaque équipe, sont en principe répartis comme suit :

8 avants.....	(1 talonneur... ..)	} formant la première ligne de mêlée.
	2 piliers de mêlée.....)	
	2 avants de deuxième ligne. 3 avants de troisième ligne.	
2 demis.....	(1 demi de mêlée. 1 demi d'ouverture.	
4 trois-quarts..	(2 trois-quarts centre. 2 trois-quarts ailes.	
1 arrière.		

On peut néanmoins jouer à 7 avants; dans ce cas, il y a un joueur volant appelé « winger »; la mêlée est alors formée avec 3 hommes en première ligne et 4 hommes en deuxième ligne.

### Bu de la partie.

La durée totale de la partie ou match est de quatre-vingts minutes, se décomposant en deux mi-temps de quarantes minutes, séparées par un repos de cinq minutes. Le jeu consiste à marquer des *essais* et des *buts*.

A. *Marquer des buts.* — Marquer un but, c'est faire passer le ballon par-dessus la barre transversale qui réunit les poteaux de but, soit par un *coup de pied placé*, soit par un *coup de pied tombé*.

B. *Marquer des essais.* — Marquer un essai, c'est toucher ou poser le ballon à terre derrière ou sur la ligne de but adverse, c'est-à-dire dans « l'en-but ».

Un essai vaut..... 3 points.

Un but après essai vaut..... 2 points.

Un but après coup franc ou arrêt de volée vaut..... 3 points.

Un but sur coup de pied tombé pendant le jeu (ou drop-goal) vaut 4 points.

Est déclarée gagnante du match l'équipe qui, en fin de partie, totalise le plus grand nombre de points.

### Direction du jeu.

Le jeu est dirigé par un arbitre chargé de faire respecter les règles et d'arrêter le jeu par des coups de sifflet, lorsque des fautes ont été commises.

Les décisions de l'arbitre sont sans appel. On lui adjoint deux juges de touche chargés d'indiquer le camp qui doit remettre le ballon en jeu et l'endroit de la remise en jeu, quand le ballon a franchi les limites du terrain.

### La partie de rugby.

Avant de commencer le jeu, les capitaines des deux équipes tirent au sort le choix du camp ou du coup d'envoi.

A la mi-temps les équipes changent de côté.

Au coup d'envoi les joueurs sont répartis sur le terrain de la façon suivante :

- Ceux de l'équipe attaquante, jusqu'à la ligne d'envoi, dans la formation la plus favorable au plan d'attaque (fig. 415, ronds blancs);
- Ceux de l'équipe défendante au delà de la ligne des 10 mètres de façon à surveiller tout le terrain (fig. 415, ronds noirs).

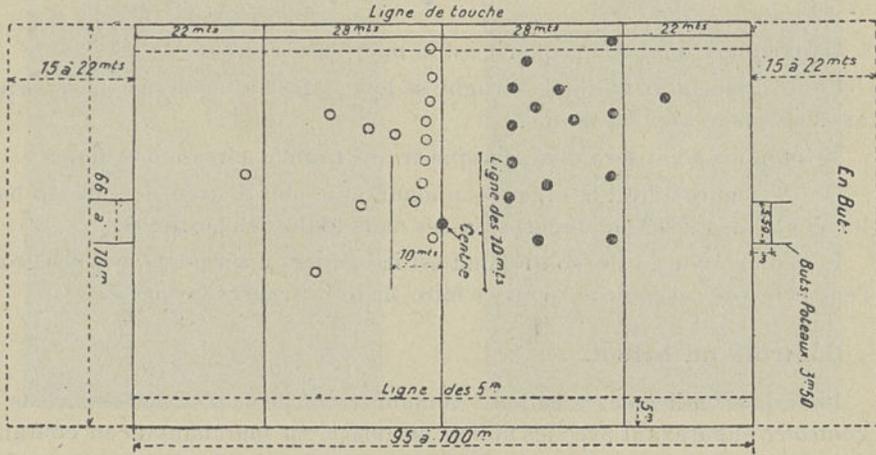


Fig. 445.

Le coup de pied placé, étant donné au delà de la ligne des 10 mètres, la partie est commencée; tout joueur, à condition de ne pas être *hors jeu*, peut donner des coups de pied dans le ballon pour l'envoyer dans n'importe quelle direction, le ramasser, courir en le tenant, ou le passer à l'aide des mains à un camarade placé en arrière de lui, plaquer un adversaire porteur du ballon, arrêter un dribbling, appliquer toutes les particularités du jeu non contraires au règlement.

Chaque fois que le ballon a franchi la ligne de touche, la remise en jeu a lieu à l'aide d'une « touche » ou d'une mêlée. Les lignes d'avants se placent perpendiculairement à la ligne de touche et le demi de mêlée de l'équipe, qui n'a pas fait sortir le ballon, remet en jeu en jetant le ballon au-dessus des avants qui cherchent à s'en emparer. Une attaque est souvent arrêtée par l'« en avant » qui est la faute la plus courante.

L'« en-avant » profitant à l'adversaire n'arrête pas la partie, car il peut permettre un contre-attaque très dangereuse. L'« en-avant » ne profitant pas donne lieu à une *mêlée*. La mise du ballon en mêlée est faite par le demi de mêlée de l'équipe opposée à celle qui a commis la faute. L'attaque se déclenche alors du côté où sort le ballon. Si le ballon est rentré dans l'*en-but* et mis en contact avec le sol par un attaquant, il y a *essai*, qui donne le droit d'essayer le but.

La remise en jeu a lieu aux 50 mètres.

Si le ballon est mis en contact avec le sol par un joueur défendant, le renvoi a lieu aux 22 mètres, par un coup de pied tombé, à moins que le joueur ne

l'ait rentré volontairement, auquel cas la remise en jeu se fait par une mêlée à l'endroit où le ballon a été joué en dernier lieu.

Lorsque des fautes plus graves que l'« en-avant » sont commises, elles sont réprimées comme il est indiqué dans les règles officielles.

### b. Technique du jeu.

La première qualité à acquérir est la maîtrise du ballon.

Contrairement au football, le rugby se joue, dans l'attaque surtout, presque exclusivement avec les mains.

Le premier point sera donc d'acquérir une grande adresse des mains.

On deviendra adroit des mains en maniant le plus souvent possible le ballon et en faisant de nombreuses passes dans toutes les positions.

Le ballon étant ovale, son rebond est irrégulier; il sera donc préférable de l'empêcher de rebondir et, pour ce faire, de le rattraper de volée.

#### Contrôle du ballon.

Pour jouer utilement le ballon à la main ou au pied, il est nécessaire de le contrôler auparavant avec les mains, sur place, en marchant ou en courant.

1° Si le ballon est en l'air, tombant de haut, étendre les bras et les mains



Fig. 416 a.



Fig. 416 b.

écartées, l'accompagner avec les avant-bras et les mains de façon à le bloquer au corps qui exécute un léger retrait (fig. 416 a et b).

2° Si la passe est courte, étendre les bras et saisir le ballon, les mains ouvertes en fléchissant les bras pour amortir sa vitesse (fig. 417 *a* et *b*).



Fig. 417 *a*.



Fig. 417 *b*.

2° Si le ballon est en contact avec le sol, fléchir le tronc, et le saisir rapidement, sans arrêter la course (fig. 418 *a*). S'il roule au sol en rebondissant légèrement, profiter d'un de ces rebonds pour le saisir (fig. 418 *b*).



Fig. 418 *a*.



Fig. 418 *b*

### Tenue du ballon.

Le ballon contrôlé doit être tenu à deux mains dans le sens du grand axe, cet axe formant avec le sol un angle de 45° environ. Cette façon de tenir le ballon permet de s'en servir avec précision tant dans le jeu au pied que dans le jeu à la main (fig. 419).



Fig. 419.

Pour courir avec le ballon dans les mains, le tenir de la même façon que dans le cours normal du jeu, quand l'action personnelle du porteur du ballon peut être terminée par un coup de pied ou par une passe. Placer le ballon sous le bras qui est du côté opposé à l'adversaire quand l'action personnelle du porteur du ballon doit se terminer par une course rapide permettant de déborder la défense adverse; l'autre bras reste libre pour écarter l'opposant.

### A. JEU A LA MAIN.

#### La passe.

Faire une passe, c'est envoyer le ballon à un partenaire démarqué.

Le joueur porteur du ballon doit toujours l'envoyer à un co-équipier, le passer correctement et ne pas l'envoyer au hasard.

#### *Différentes sortes de passes.*

#### 1. Passe courte à deux mains.

Le ballon étant tenu dans les deux mains, allonger les bras en exécutant une rotation du tronc, de façon à placer les épaules face au partenaire. Le ballon est surtout poussé par le bras extérieur (gauche si la passe est à droite), la direction est obtenue ou corrigée par le bras intérieur. Le ballon est envoyé à un mètre environ en avant du partenaire, si la passe est faite en courant (passe d'attaque), vers ses bras si la passe est faite sur place (passe de défense).

Pendant l'exécution de la passe, les yeux regardent le partenaire, les hanches restent dans la direction de course, permettant aux jambes de rester libres dans leur action (fig. 420 a et b).



Fig. 420 a.



Fig. 420 b.

## 2. Passé d'une main.

Cette passe s'emploie pour la remise en jeu à la touche et quelquefois, dans le courant de la partie, pour déplacer le jeu (passe longue); le ballon est lancé par un balancement du bras tendu exécuté dans un plan vertical (fig. 421 a et b).



Fig. 421 a.



Fig. 421 b.

### 3. Passe renversée.

Cette passe est spéciale au demi de mêlée. Elle n'est efficace que si elle est exécutée de pied ferme, derrière une mêlée par exemple. Le joueur lance ses bras à gauche mais retient sa balle au bout des doigts, se retourne par une torsion du corps et envoie à droite par derrière.

### 4. Feinte de passe.

La feinte de passe est l'action de simuler une passe pour tromper l'adversaire. Pour exécuter une feinte de passe, il faut faire exactement le même geste que pour une passe ordinaire, de façon à tromper l'adversaire; au dernier moment, le ballon, au lieu d'être lâché, est retenu.

La feinte de passe est très efficace; quand elle réussit, elle jette l'adversaire vers la gauche (droite) et le porteur du ballon bénéficie de l'initiative du mouvement puisqu'il se trouve à nouveau démarqué.

### 5. Passe redoublée.

Passer le ballon à un équipier placé à droite par exemple, puis se porter à sa droite en accélérant l'allure, de façon à recevoir une nouvelle passe (redoublement de passe).

### *Défense contre le jeu à la main.*

#### 1. Le placage.

Plaquer un adversaire, c'est l'arrêter en le jetant à terre. Il y a plusieurs modes de placage, mais le plus efficace est le placage par les jambes, qui exige le plus faible déploiement de force.

Pour plaquer par les jambes, se jeter sur son adversaire en l'abordant de côté et en plaçant la tête derrière lui; lui enserrer les cuisses et le renverser en le poussant de l'épaule (fig. 422 a, b et c).



Fig. 422 a.



Fig. 422 b.



Fig. 422 c.

Plus l'homme est lancé, plus on doit s'opposer à lui avec vitesse, en essayant de l'atteindre de côté; le placage de face est en effet violent et plus difficile à réussir. Plaquer toujours son adversaire direct possesseur du ballon, même s'il est sur le point de le passer. On évitera ainsi d'être battu par une feinte de passe.

## 2. L'interception.

Si l'on se trouve à proximité de la ligne suivie par le ballon passé entre deux adversaires, bondir sur ce ballon pour le saisir et contre-attaquer par les moyens habituels.

## B. JEU AU PIED.

### 1. Le dribbling.

Dribbler, c'est-à-dire conduire le ballon au pied sans le frapper, pour ne pas en perdre le contrôle, en le faisant rouler ou osciller du cou-de-pied au genou.

S'il est très difficile de dribbler le ballon rond, cette opération est encore plus délicate avec le ballon ovale. Aussi le dribbling du jeu de rugby est-il plus souvent collectif qu'individuel.

*Le dribbling collectif.* — Ce dribbling peut être considéré comme étant une mêlée ouverte et mobile.

En conséquence adopter la formation de la mêlée sur deux ou trois lignes. L'homme du centre dribble, la direction du ballon est rectifiée par les hommes des ailes. Le contrôle est assuré, lors d'une maladresse de la première ligne, par les lignes suivantes, la ligne qui a laissé échapper le ballon se reformant en arrière.

### 2. Défense contre le dribbling.

Le ballon étant dribblé par l'adversaire la difficulté pour l'arrêter sera grande.

#### a. Arrêt du dribbling normal.

Si l'on est seul, se coucher sur le ballon, en se lançant à sa rencontre de façon à appuyer le haut du dos contre les jambes des adversaires pour éviter les coups.

La moindre hésitation permet à l'attaquant d'esquiver l'arrêt. Au contraire, la décision et la promptitude d'exécution sont les facteurs de réussite de ce mouvement.

Si plusieurs défenseurs sont groupés, faire opposition au dribbling par le nombre et talonner le ballon, ou partir en dribbling à son tour.

#### b. Arrêt du dribbling long.

Contre un dribbling mal mené et trop long (coup de pied) on relèvera la balle en pleine course. Courir au ballon parallèlement aux lignes de but pour éviter l'en-avant et le choc des adversaires. Contre-attaquer ou dégager.

### 3. Les coups de pied.

Les différents coups de pied sont :

Le coup de pied de volée ;

Le coup de pied tombé ;

Le coup de pied placé.

Il est permis de frapper le ballon à terre pour dégager son camp, mais c'est un procédé peu recommandable étant donné la forme ovale du ballon.

#### a. *Le coup de pied de volée.*

Le coup de pied de volée est généralement employé pour dégager, en envoyant le ballon en touche. C'est de beaucoup le plus employé dans le courant du jeu et comme tous les coups de pied, il doit être exécuté avec précision.



Fig. 423 a.



Fig. 423 b.



Fig. 423 c.

Le ballon est tenu dans les deux mains comme pour la passe.

Il doit être lâché au moment du coup et non jeté sur le pied.

Il est frappé avec le cou-de-pied et non avec la pointe.

Le ballon doit épouser la forme du cou-de-pied, une pointe à hauteur du bout du soulier, l'autre pointe touchant presque le tibia, le grand axe orienté dans la direction du but à atteindre (fig. 423 a, b, c, d et e).



Fig. 423 d.



Fig. 423 e.

La direction du coup est assurée par la jambe qui frappe et qui s'élève dans la direction du but visé; le ballon est ainsi accompagné par le pied dans cette direction avant d'être abandonné. La puissance du coup de pied est produite plus par l'élan de la jambe que par la détente des muscles du membre inférieur.

#### *d. Le coup de pied tombé.*

Ce coup de pied n'est jamais employé dans la défense, il sert à marquer des points lorsqu'on est à bonne portée des buts adverses.

Le ballon doit passer entre les poteaux et au-dessus de la barre horizontale pour que le coup soit valable.

Il compte :

4 points s'il est fait dans le cours normal du jeu (dans ce cas il est appelé « drop-goal »);

3 points s'il est fait par suite d'une faute pénalisée par l'arbitre ou après un « arrêt de volée ».

Le coup de pied tombé est très difficile à réussir.

Le ballon doit être « botté » au moment où il quitte terre, dans une position qui permettra au pied de s'appliquer exactement de la même façon qu'il a été



Fig. 424 a.



Fig. 424 b.

dit pour le coup de pied de volée (fig. 424 a, b et c). En conséquence le ballon sera placé dans les mains incliné à  $45^{\circ}$  et devra toucher le sol dans cette posi-



Fig. 424 c.

tion. Le pied prendra alors la position du coup de pied de volée, mais la pointe du pied restera au ras du sol (pied en extension).

Il y a lieu d'éviter de « botter » avec la pointe du pied.

#### *Le coup de pied placé.*

Le coup de pied placé peut être donné, soit avec le cou-de-pied, soit avec la pointe du pied, suivant les circonstances.

Le coup placé se donne après la réussite d'un essai ou après un coup franc accordé par l'arbitre. Il sert aussi de coup d'envoi, au centre du terrain.

Dans le premier cas, le joueur qui donne ce coup de pied n'a plus le droit de toucher le ballon avec les mains dès que celui-ci a touché terre.

Le ballon sera donc tenu par un deuxième joueur et dans différentes positions, suivant que le coup placé sera donné près ou loin des poteaux.

S'il est peu éloigné des poteaux, le « placeur » leur faisant face creusera un trou dans le sol avec le talon et posera le ballon incliné à 45° vers le « buteur »; le coup de pied sera donné avec le cou-de-pied (comme les précédents [fig. 425 a, b, c et d.]



Fig. 425 a.



Fig. 425 b.



Fig. 425 c.



Fig. 425 d.

Au contraire, si le coup est donné assez loin des buts, le placeur tournera le dos au poteau, fera un trou dans le sol avec le talon et posera le ballon incliné vers les poteaux; dans ce cas le « buteur » frappera avec la pointe du pied, la trajectoire sera plus tendue et la portée plus grande (fig. 426 a, b, c et d).



Fig. 426 a.



Fig. 426 b.



Fig. 426 c.



Fig. 426 d.

Le ballon doit être placé sur une partie bien plane plutôt élevée qu'en contre-bas; le buteur s'assure qu'il n'y a pas de touffe d'herbes ni d'obstacle quelconque sur le trajet que doit suivre son pied.

C. FORMATIONS OU GROUPEMENTS DIFFÉRENTS DANS LE JEU.

**La mêlée.**

La « mêlée » est un moyen de remettre le ballon en jeu après une faute; au cours de la mêlée, il faut s'efforcer de s'emparer du ballon pour le passer aux lignes arrière.

Deux facteurs importants interviennent :

1° La *poussée*; 2° le *talonnage*.

Une bonne *poussée* place la mêlée au-dessus du ballon; elle doit être orientée vers le centre de la mêlée et légèrement vers le sol; le *talonnage* fait sortir le ballon de la mêlée au profit de l'équipe.

La mêlée est généralement formée par les 8 avants :

3 avants en première ligne comprenant un « talonneur » soutenu par deux « piliers »;

2 avants en deuxième ligne;

3 avants en troisième ligne.

Elle peut aussi être formée par 7 avants sur deux lignes, le 8<sup>e</sup> avant devenant « winger », joueur libre qui collabore tantôt avec les avants tantôt avec les arrières.

*Qualités d'une bonne mêlée.* — Une bonne mêlée doit être basse, homogène et constituer un bloc, une masse compacte et souple à la fois; elle doit être symétriquement équilibrée dans chacune de ses lignes par rapport à l'axe de poussée.

Le talonneur s'appuie généralement sur les piliers en plaçant ses bras sur leurs épaules; il se tient en suspension de façon à garder les jambes libres pour talonner. Le talonneur doit savoir talonner de l'un et l'autre pied, avec le dedans et le dehors du pied, de façon à s'emparer du ballon avant son adversaire direct.

Les piliers se tiennent fléchis, la jambe extérieure en avant; la tête basse, la poitrine aussi rapprochée que possible de la cuisse (fig. 427).



Fig. 427.

Les joueurs de *deuxième ligne* doivent être de *grande taille* et très robustes; la solidité de la mêlée dépend d'eux.

Ces deux joueurs se tiennent par la ceinture; ils engagent la tête entre les piliers et le talonneur par en dessous, de façon à bien placer leurs épaules pour pousser; ils redressent ensuite leur tête jusqu'à ce qu'elle soit dans le prolongement du tronc et évitent d'arrondir le dos.

Ils placent eux aussi la jambe extérieure en avant (fig. 428).



Fig. 428.

La troisième ligne se divise en :

1 centre troisième ligne,

2 ailiers troisième ligne.

Le centre troisième ligne est généralement un joueur vif et puissant; son rôle est de « caler » la mêlée en réunissant les deux avants de « deuxième ligne ».

Il se place comme ceux-ci, mais il garde les jambes écartées, les pieds sur la même ligne (fig. 429).



Fig. 429.

Les deux ailiers doivent d'abord collaborer à la poussée. Ce sont des joueurs très rapides. Leur rôle est très important dans l'attaque comme dans la défense. Ils se placent comme les avants de deuxième ligne, mais leur jambe extérieure est en arrière (fig. 430).



Fig. 430.

La mêlée, telle qu'elle vient d'être décrite, forme couloir qui permettra au ballon de sortir rapidement.

### La touche.

Comme la mêlée, la touche est un moyen de remettre le ballon en jeu ; elle groupe les huit avants. Mais le contrôle du ballon est plus difficile à obtenir dans ce compartiment du jeu.

Il appartient au capitaine d'équipe de répartir ses joueurs en utilisant judicieusement leurs qualités particulières selon que la touche sera longue ou courte.

En principe, il existe deux dispositions de touche.

*Touche courte.* — C'est un moyen de défense surtout à proximité de ses buts. Les avants sont groupés en « paquets » et tâchent de s'emparer du ballon pour regagner du terrain en bloc en partant en passes courtes ou en dribbling.

*Touche longue.* — Cette formation est utilisée près des buts adverses, où une attaque peut être décisive. Les avants, en colonne, occupent un champ plus vaste pour se démarquer plus facilement, tâchent de s'emparer du ballon envoyé loin de la touche pour lancer leurs arrières, ou s'échapper vers les buts.

Dans les deux cas, chaque joueur cherche à se démarquer si la touche est pour son équipe et à marquer son adversaire direct dans le cas contraire.

### c. Tactique du jeu.

Comme dans tous les sports, une bonne tactique, faite de savoir et d'opportunité est le facteur essentiel du succès.

Elle variera avec :

- a. Les qualités physiques des joueurs;
- b. La nature du jeu pratiqué par l'adversaire;
- c. L'état du terrain.

L'équipe dont le point fort sera le groupement d'avants s'efforcera plus particulièrement de jouer par ses avants, sans toutefois oublier que ses arrières ne doivent point se borner au rôle de figurants.

L'inverse peut se produire pour une équipe dont les lignes arrières seront les plus fortes. Cependant la tactique devra toujours tendre à être *offensive* et variée; elle ne sera telle que si l'équipe s'est assuré au préalable la possession du ballon.

### Marque des points.

On marque des points :

1° *Par les buts* :

- a. but sur coup franc ou sur arrêt de volée;
- b. but après essai;
- c. but sur coup tombé.

2° *Par essais*, dont la réalisation repose essentiellement sur le jeu d'équipe.

On marque des essais en attaquant :

- a. aux pieds;
- b. à la main.

Toute équipe doit pouvoir également pratiquer ces deux formes d'attaque, de façon à surprendre la défense adverse et à la mettre en défaut.

### 1. Tactique des avants.

Les avants doivent être, de préférence grands et vigoureux. Leurs principales qualités seront le souffle et la résistance; ils doivent en effet jouer sans arrêt, pendant quatre-vingt minutes et collaborer, sans défaillance, aussi bien à l'attaque qu'à la défense.

Outre les qualités de souplesse et d'adresse communes à tous les joueurs, ils devront pousser en mêlée, suivre la balle, savoir dribbler, tourner la mêlée et se placer convenablement à la touche.

Ils forment un bloc qui doit suivre le ballon dans l'offensive pour le conduire dans les buts adverses, soit en dribblings, soit en passes courtes entre eux, soit en servant leurs arrières. Dans la défense, ils doivent s'opposer à la progression des adversaires en formant une barrière infranchissable et en regagnant du terrain dès que l'occasion s'en présente, soit par dribbling collectif, soit par dégagement en touche.

### Tactique d'ensemble des avants.

Dans son propre camp, le paquet d'avants forme une barrière, il gagne ou regagne du terrain, soit par la puissance de son « bloc » qui capte le ballon et le conduit dans le terrain de l'adversaire; soit par le coup de pied en touche.

#### Conséquences :

1° aller constamment au ballon, qu'il soit à terre ou en mains, plaquer le porteur du ballon et former le paquet, c'est-à-dire la « mêlée ouverte »;

2° regagner du terrain par :

dribbling collectif après la « mêlée ouverte » (sur « tenu » par exemple);

dribbling collectif après mêlée fermée enfoncée;

dribbling collectif après mêlée tournée (1);

(1) Mêlée tournée. — On tourne la mêlée du côté du « jeu ouvert » et plus facilement du côté du pilier qui a la tête libre.

Les deux mêlés étant placées, il faut « tourner la mêlée », c'est-à-dire désaxer la poussée de la mêlée adverse.

Pour cela, dès que le ballon va parvenir entre les deuxième et troisième lignes (fig. 431),

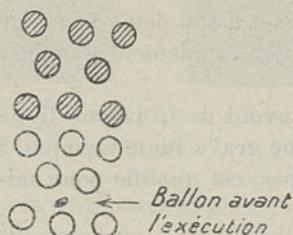


Fig. 431.

le joueur de troisième ligne de droite change la direction de sa poussée comme le montre la flèche, dans la figure 432, pendant que le joueur de première ligne gauche cède à la

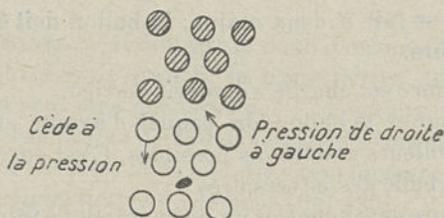


Fig. 432.

pression. Ainsi les avants ont le champ libre et peuvent partir à l'attaque sans avoir à craindre la défense des avants adverses (fig. 433).

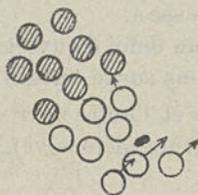


Fig. 433.

dribbling collectif après touche courte (ballon remis en jeu par un partenaire);

dribbling collectif après touche longue (ballon remis en jeu par un adversaire);

coup de pied en touche si le ballon parvient à un défenseur ou peut être ramassé et dégagé avant l'intervention d'un adversaire;

arrêt de volée sur coup de pied à suivre, ou en « avant » de l'adversaire.

## 2. Tactique des lignes arrière.

Les *demis*. — Ces joueurs servent de liaison entre les avants et les trois-quarts.

Le jeu du *demi de mêlée* est très différent de celui du *demi d'ouverture*.

Le *demi de mêlée* joue surtout avec ses avants; c'est un trait d'union entre les avants qui essaient de lui donner le ballon et le *demi d'ouverture* qui est chargé d'en faire le meilleur usage. Il doit être d'une adresse et d'une vivacité exceptionnelles.

L'un de ses rôles est de remettre le ballon en jeu à la mêlée et à la touche.

Pendant le déroulement de la partie, il doit toujours suivre le travail de sa ligne d'avants, l'aider, coopérer à ses mouvements et se tenir toujours prêt à saisir le ballon pour le passer à son demi d'ouverture.

À la touche, il déterminera rapidement le meilleur endroit où il doit passer le ballon.

Il arrive souvent qu'un avant de troisième ligne s'empare du ballon à la sortie de la mêlée; c'est une grave faute tactique. Seul le demi de mêlée qui voit, puisqu'il ne pousse pas, est qualifié pour saisir le ballon et s'en servir comme il convient.

Le demi de mêlée doit s'entraîner spécialement à faire des touches longues ou courtes.

La touche longue est faite d'une main, la trajectoire du ballon doit être *très tendue*.

La touche courte se fait à deux mains; le ballon doit être jeté assez haut par-dessus les joueurs.

Le *demi d'ouverture* est chargé « d'ouvrir » le jeu.

*Ouvrir*, c'est éloigner le ballon du paquet d'avants et lancer ses lignes arrières dans les meilleures conditions possibles. C'est encore, par un coup de pied, éloigner cette balle des adversaires.

Du demi d'ouverture dépendent les mouvements de l'équipe. En conséquence, il doit être clairvoyant et faire preuve de décision.

### Collaboration des deux demis.

Quoique jouant un jeu très différent, les demis doivent établir entre eux une parfaite liaison par la « passe ».

La passe du demi de mêlée au demi d'ouverture sera donc précise et rapide quelles que soient leurs positions sur le terrain.

*Passe de défense*. — L'un et l'autre devront être capables de recevoir et d'adresser la passe de pied ferme (défensive), terminée le plus souvent par un coup de pied en touche.

*Passe d'attaque*. — Les deux demis doivent aussi exécuter parfaitement la passe d'attaque (offensive).

Le demi de mêlée doit adresser cette passe dans n'importe quelle position en évitant la chute en avant (fig. 434 a et b). Il y a en effet intérêt pour le demi de mêlée à rester debout pour concourir à l'attaque qu'il fait naître.



Fig. 434 a.

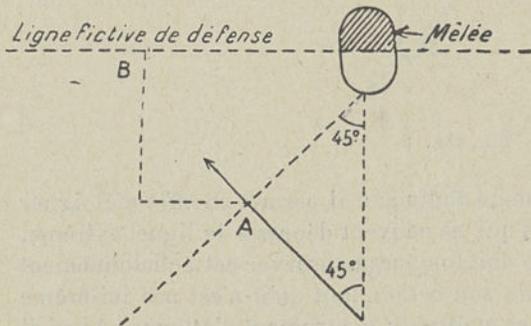


Fig. 434 b.

Le demi d'ouverture recevra cette passe en pleine vitesse dans le but de mettre le plus vite possible en action ses trois quarts et d'attirer sur lui la défense adverse.

En général, le demi d'ouverture doit partir obliquement, dans une direction faisant un angle de 45 degrés avec la ligne de touche.

REMARQUE IMPORTANTE. — Il faut que le demi d'ouverture soit en possession de la balle bien avant d'avoir franchi la ligne fictive de défense. En effet, cette ligne fictive ne peut être dépassée par l'adversaire sans qu'il se place « hors jeu ». Pour permettre au demi d'ouverture d'avoir un champ libre suffisant, la balle lui sera adressée dans une direction formant un angle d'environ 45 degrés avec cette ligne fictive de défense (fig. 435).



A : Point de réception du ballon par le demi d'ouverture.  
AB : Champ libre.

Fig. 435.

*Les trois quarts.* — Les trois-quarts forment la ligne d'attaque. De leurs combinaisons dépend le succès de la partie. Ils doivent saisir rapidement la physionomie du jeu et apprécier avec promptitude la nature et la valeur de l'action préparée par les avants et les demis.

Les trois-quarts doivent être vites et adroits, savoir feinter et crocheter en pleine vitesse.

Leurs passes de défense et d'attaque sont les mêmes que celles indiquées pour les demis.

*L'arrière.* — L'arrière doit posséder les qualités générales des autres joueurs ; de plus, il doit être capable de donner de longs coups de pied de volée très précis, savoir plaquer l'adversaire de la façon la plus efficace et faire preuve de beaucoup de sang-froid.

Il se déplace latéralement ou en profondeur suivant les fluctuations du jeu.

#### *Tactique d'ensemble des lignes arrière.*

##### **A. Règles fondamentales de la tactique offensive.**

(Toutes les combinaisons qui sont étudiées plus loin *procèdent des mêmes principes*. Elles pourront varier à l'infini sans se départir des règles fondamentales classiques.)

PREMIÈRE RÈGLE. — *Echelonnement en profondeur.*

La ligne fictive de défense peut être représentée par une ligne parallèle à la ligne de but et partant du joueur porteur du ballon, la ligne 1 A par exemple (fig. 436), aucun adversaire ne pouvant dépasser cette ligne sans être « hors jeu ».

L'échelonnement en profondeur sera mesuré, par rapport à cette ligne fictive, par l'angle que fait avec cette ligne l'alignement des joueurs concourant à l'attaque : l'angle A 1 3 (fig. 436).

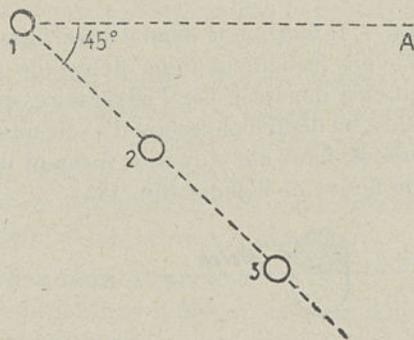


Fig. 436.

De cet angle dépend tout le système d'attaque. Il permet en effet d'éloigner les attaquants de leurs adversaires qui ne peuvent dépasser la ligne extrême.

Le joueur concourant à l'attaque doit toujours conserver cet échelonnement et rester s'il y a lieu, en *dedans de son action*, tant qu'il n'est pas lui-même en possession du ballon, c'est-à-dire maître du mouvement d'attaque. Ainsi il aura du champ libre avant d'atteindre la limite de défense. Si, n'observant

pas cette règle importante, le joueur 2 (fig. 437) se porte à la hauteur du joueur 1, porteur du ballon, la défense est aussitôt sur lui et l'attaque échoue.

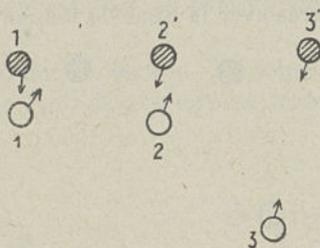


Fig. 437.

DEUXIÈME RÈGLE. — *Direction et vitesse.*

La direction et la vitesse d'attaque sont données par le porteur du ballon, ses partenaires doivent suivre, à la même vitesse, dans des directions parallèles. Si 2 ne sait pas ménager son intervalle, il arrive en 1' et tombe avec 1 sur le même défenseur; la ligne de défense adverse se trouve de ce fait renforcée d'un homme (fig. 438).

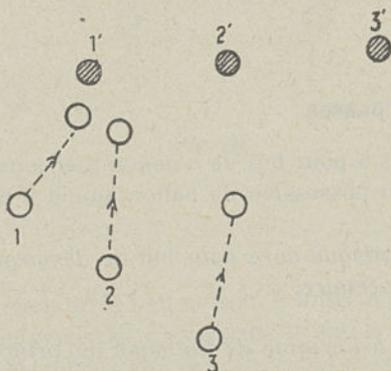


Fig. 438.

TROISIÈME RÈGLE. — *Eloigner le ballon du paquet.*

Dans une attaque de trois-quarts, il y a en général intérêt à éloigner le ballon le plus vite possible du point d'origine de l'attaque. Si 4 reçoit très vite le ballon il a beaucoup plus de champ libre (fig. 439).

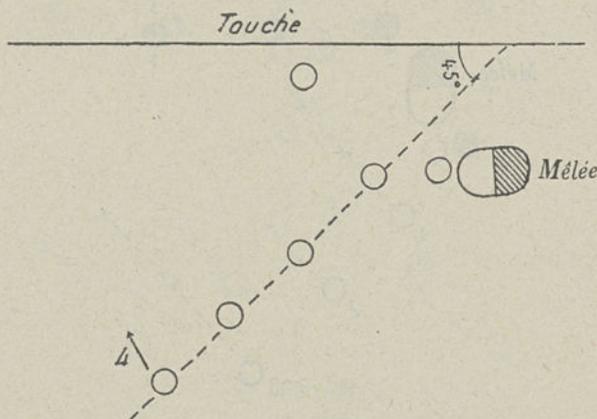


Fig. 439.

*Position offensive des lignes arrières* (conséquence des trois règles).  
La ligne formée par les demis et trois-quarts en position d'attaque forme un angle d'environ 45 degrés avec la ligne de touche (fig. 440).

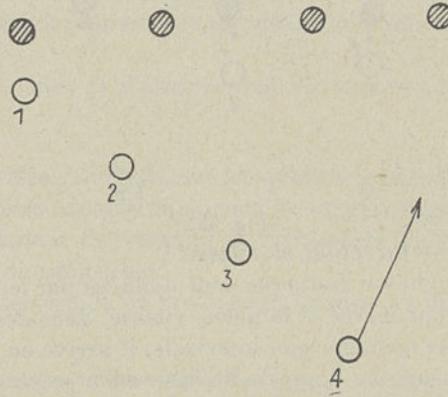


Fig. 440.

### B. Offensive par passes.

L'attaque par passes a pour but de « démarquer » un joueur, c'est-à-dire de mettre ce joueur en possession du ballon quand il n'a plus d'adversaire direct devant lui.

En conséquence, l'attaque aura pour but de démarquer un partenaire en le libérant de tout adversaire.

*Procédés employés à l'origine de l'attaque* (en principe par le demi d'ouverture):

a. *Le premier attaquant se dirige sur le second défenseur.* — Le premier attaquant évite son adversaire direct et se porte sur l'adversaire de son coéquipier. Au moment précis où celui-ci va l'arrêter, il fait sa passe (fig. 441).

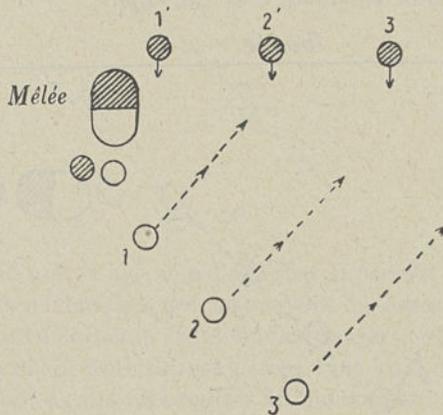


Fig. 441.

1 se porte sur 2' en évitant 1'. Lorsque 2' va l'arrêter il passe à 2 qui arrive sur 3' et passe à 3 qui se trouve démarqué.

b. — *Le premier attaquant part du côté opposé à celui où se trouve son adversaire direct.*

Si la mêlée est au milieu du terrain, les joueurs étant placés comme le montre la figure 442, le demi d'ouverture se trouve derrière la mêlée et un

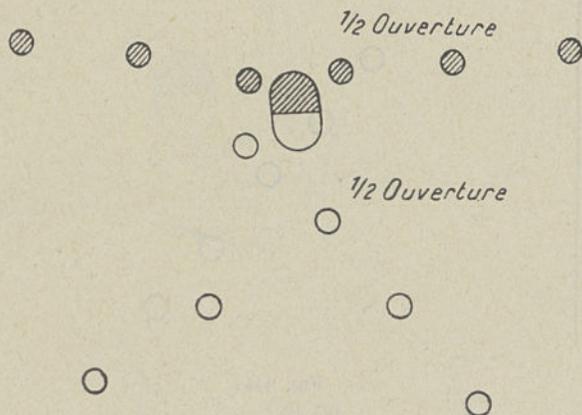


Fig. 442.

peu à droite; au moment où le ballon sort, il fonce à gauche, et arrive sur le trois-quarts, centre adverse: le trois-quarts centre arrive sur le trois-quarts aile adverse, et le trois-quarts aile est démarqué et peut continuer sa course (fig. 443).

c. *Attaque du côté fermé.* — Si la mêlée se trouve à proximité d'une ligne

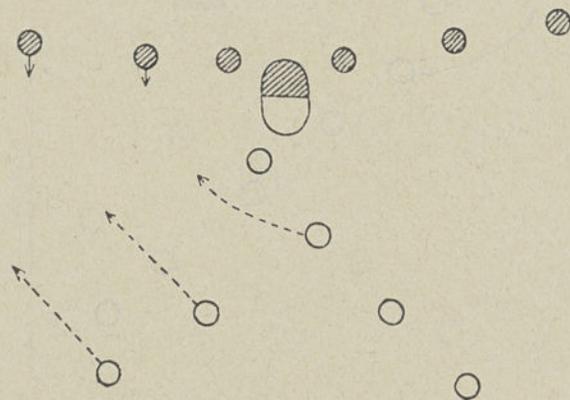


Fig. 443.

de touche, toute la ligne de trois-quarts est en attaque vers la droite (fig. 444), les deux demis partent du côté fermé au dernier moment (fig. 445).

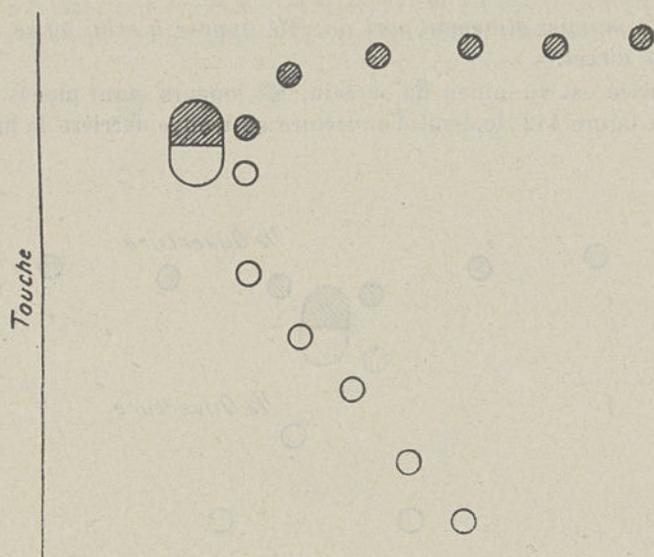


Fig. 444.

La place étant très restreinte, cette attaque demande une grande rapidité d'exécution.

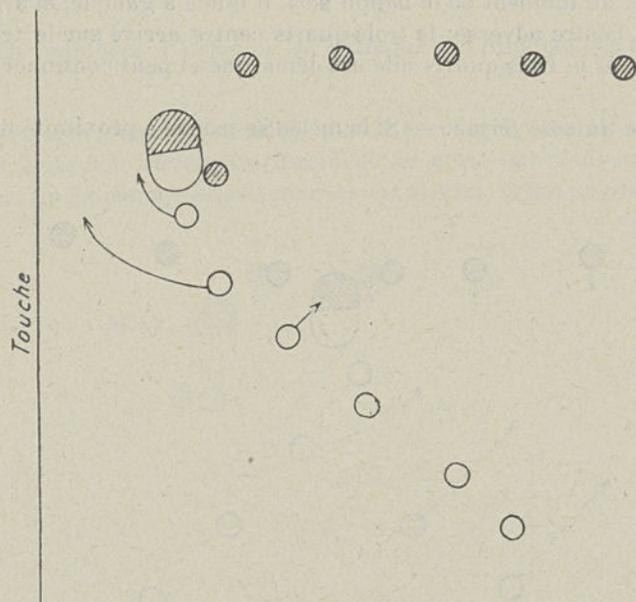


Fig. 445.

d. *Renversement d'attaque.* — Le demi de mêlée s'emparant du ballon du côté gauche contourne la mêlée pour lancer l'attaque vers la droite. Le demi de mêlée adverse exécute le même mouvement derrière sa propre mêlée, entraînant son demi d'ouverture. Quand il arrive derrière son paquet d'avants, le demi de mêlée fait une passe renversée au demi d'ouverture qui part vers la gauche (fig. 446).

Cette passe demande une entente parfaite des deux demis.

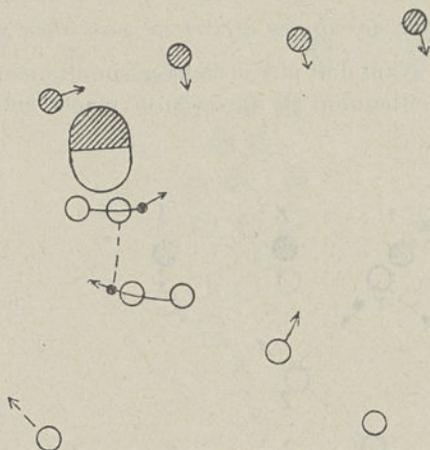


Fig. 446.

### C. — Tactique défensive.

*Position défensive des lignes arrière.* — Pour être en mesure d'intervenir rapidement et de marquer leurs adversaires sans perte de temps ni de terrain, les trois-quarts en défense doivent se tenir à la limite du hors-jeu. Cette limite est la *ligne fictive de défense* marquée par le possesseur du ballon ou par la mêlée et parallèle à la ligne de but (fig. 447).

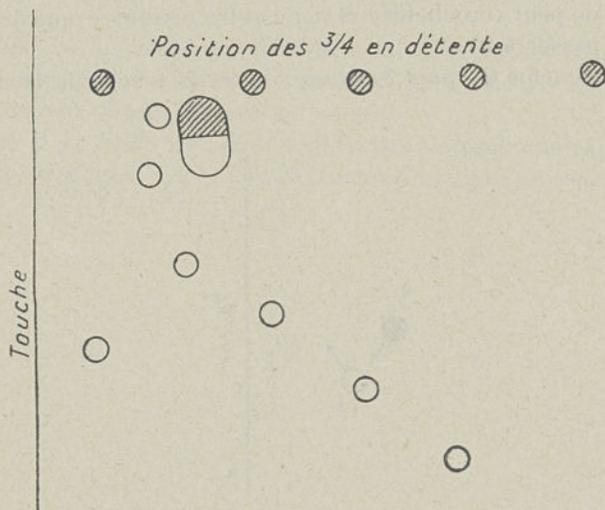


Fig. 447.

*Action défensive des lignes arrière possédant le ballon.*

*Le coup de pied en touche.* — Le ballon arrivant aux lignes arrière dans la défensive doit être envoyé en touche par le premier défenseur suffisamment démarqué pour pouvoir donner son coup de pied avec précision.

Le coup de pied en touche est le moyen le plus sûr de dégager son camp en regagnant du terrain.

*Action défensive des lignes arrière ne possédant pas le ballon.*

Le mouvement en avant doit être déclenché simultanément. Chaque défenseur se porte sur l'attaquant de façon à le placer entre lui et la touche (fig. 448).

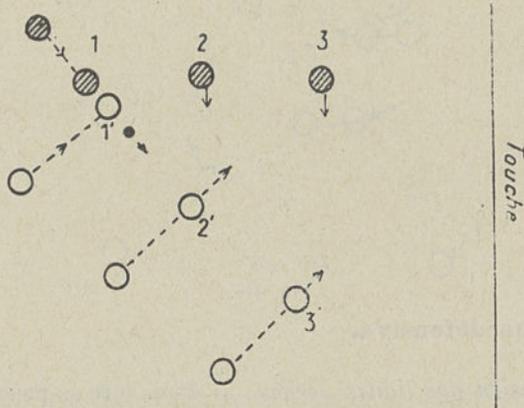


Fig. 448.

1' attaque à droite, 1 doit se diriger vers 1' et pousser sa course vers la touche. Ainsi 1' ne peut «crocheter» et n'a d'autre ressource que de gagner de vitesse ou de passer à 2'.

2 pousse lui-même 2', puis 3 pousse 3' vers la touche [de la même façon (fig. 449).

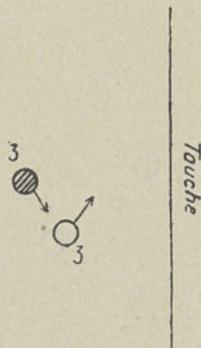


Fig. 449.

*Procédé défensif contre l'action du demi d'ouverture à l'origine des attaques. — Action des troisièmes lignes ailes.*

Pour empêcher le demi d'ouverture de réussir à démarquer un de ses partenaires avec un des procédés étudiés précédemment, les avants de troisième ligne ailes se détachent de la mêlée, dès que le ballon en est sorti. Ils plaquent immédiatement le demi d'ouverture, étouffent l'attaque, ou tout au moins empêchent le demi d'ouverture adverse de réussir à démarquer ses partenaires (fig. 450).

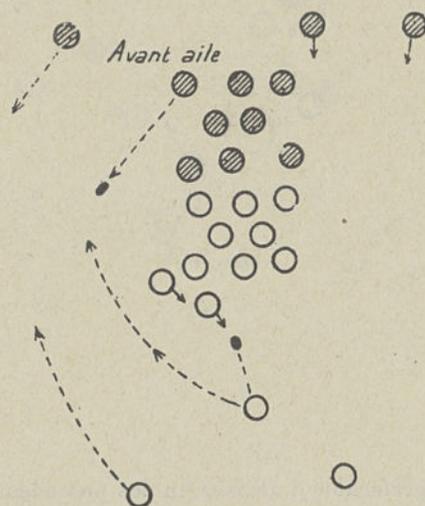


Fig. 450.

#### D. — Procédés offensifs complémentaires.

L'attaque par passe peut arriver à sa limite sans réussir, si ces procédés défensifs ont empêché les attaquants de « démarquer » un des leurs.

En conséquence, de nouveaux procédés offensifs doivent être employés, au cours du développement de l'attaque par passes, pour franchir la défense diverse.

a. INDIVIDUELS. — *Le crochet* ordinaire ou par changement de pas. *La feinte de passe*, qui consiste à simuler une passe à un partenaire, à retenir le ballon au dernier moment et à continuer sa course.

*Le crochet et la feinte de passe* sont faciles à réussir contre un adversaire qui aborde l'attaquant de face, parallèlement à la ligne de touche (fig. 451).

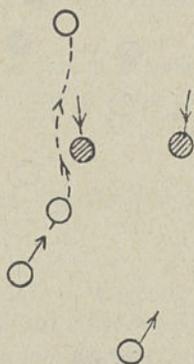


Fig. 451.

Ils sont déconseillés contre un adversaire qui aborde l'attaquant de côté (comme il est étudié dans l'action défensive) [fig. 452].

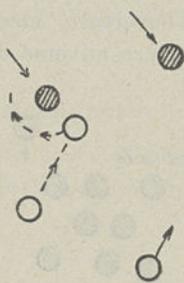


Fig. 452.

Dans ce cas il est préférable d'utiliser un des procédés collectifs suivants.

*b. COLLECTIFS. — Le recentrage (ou renversement d'attaque).*

Une attaque étant conduite vers la droite par 2 est subitement renversée sur 1, alors que sa direction première était vers 3 (fig. 453).

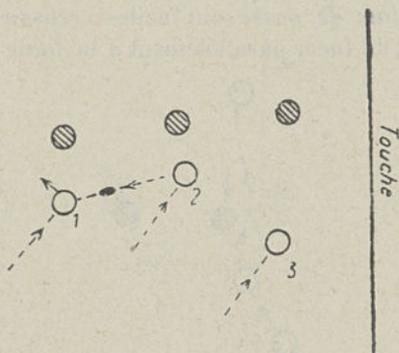


Fig. 453.

L'attaque croisée ou « en ciseaux » (fig. 454).

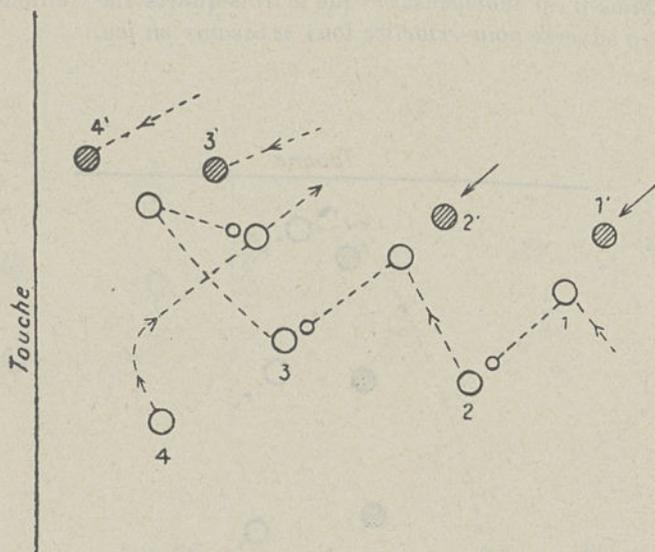


Fig. 454..

Cette attaque a lieu généralement lorsque, du fait que la défense adverse, l'offensive a été appuyée vers la touche. Le trois-quarts 3, jugeant que son ailier 4 n'aura pas le champ libre, continue sa course vers la touche, entraînant la défense adverse (3' et 4').

Pendant ce temps, l'ailier 4 oblique vers le centre, en arrière de son trois-quart centre 3 pour recevoir le ballon et l'attaque est ainsi redressée.

3 peut également passer le ballon à 4 vers la gauche; ce dernier, après avoir reçu le ballon, oblique à droite pour passer derrière 3 comme précédemment.

Cette attaque est très efficace, car elle prend les défenseurs à contre-pied.

*Coup de pied de déplacement.* — Ce coup de pied peut être donné par n'importe quel équipier, mais il est en général utilisé par un joueur bloqué sur la touche en essayant le débordement par l'aile.

Exemple : l'attaque étant partie d'une mêlée, le ballon, après une série de passes, parvient au trois-quarts aile marqué par son adversaire; ce trois-quarts renvoie le ballon vers le centre et en avant par un coup de pied de volée, donnant ainsi une chance de marquer aux avants de son équipe (fig. 455). Mais il est indispensable que le trois-quarts aile continue à courir vers le camp adverse *pour remettre tous ses avants en jeu*.

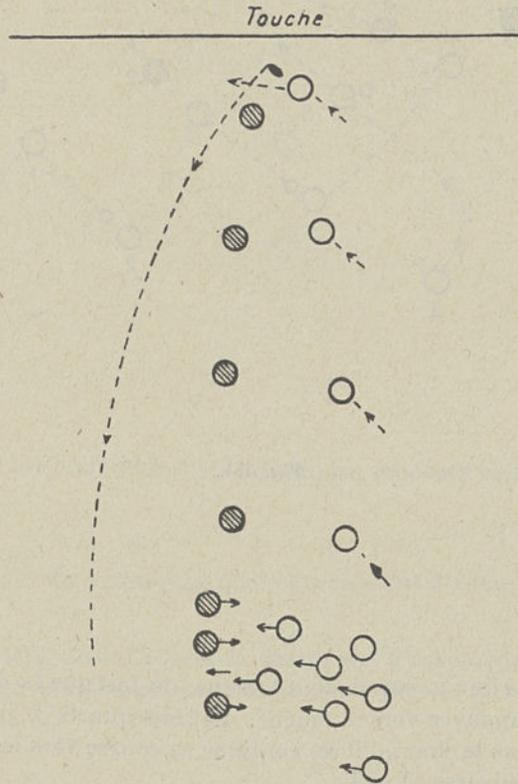


Fig. 455.

Le coup de pied de déplacement est toujours dangereux pour l'adversaire, surtout quand l'équipe qui l'exécute possède des avants rapides.

*Le coup de pied à suivre.* — En général, ce coup de pied est utilisé dans les mêmes conditions que le précédent, le joueur porteur du ballon arrivant sur son adversaire direct et ne pouvant pas utiliser la passe. Si le terrain est suffisamment libre en arrière de cet adversaire, il donne un coup de pied de volée qui fait passer le ballon au delà de la ligne de défense adverse; il continue sa course, profite du temps perdu par les adversaires pour se retourner;

reprend le contrôle de la balle à l'endroit où elle tombe et continue son attaque (fig. 456.) Il peut aussi donner un coup de pied à suivre au profit d'un partenaire (fig. 457)

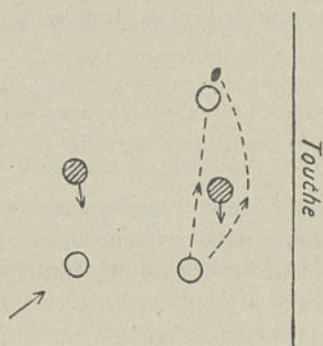


Fig. 456.

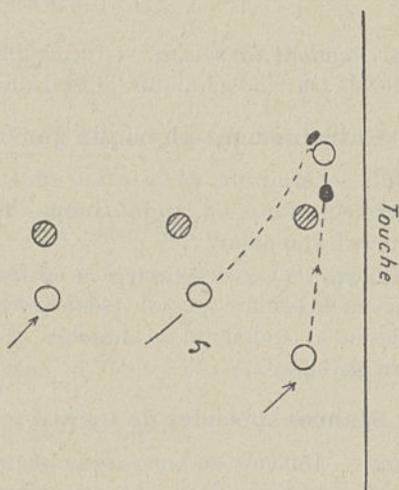


Fig. 457.

#### E. Réserves de défense contre les attaques variées.

Une équipe sur la défensive ne pourra combattre ces différents procédés qu'avec des réserves de joueurs doublant les trois-quarts.

Elle dispose à cet effet :

- 1° De l'arrière qui doit doubler le premier trois-quarts battu ;
- 2° Des avants de troisième ligne qui se sont détachés de la mêlée pour « boucler » le demi d'ouverture adverse et qui ont continué leur action en courant au ballon, doublant ainsi leurs trois-quarts ;
- 3° Du « winger », pour l'équipe qui en possède. Ce « winger » est le joueur complet, rapide, bien en souffle, intelligent et clairvoyant, qui est partout, à tous les points dangereux, aussi bien en attaque qu'en défense.

#### d. Entraînement.

Deux périodes d'entraînement :

A. hors saison mai à septembre.

B. pendant la saison octobre à mai.

A. *En dehors de la saison.* — Le joueur de rugby, qui doit être un athlète complet (1), a le devoir de se maintenir en condition pendant cette période par l'exécution quotidienne d'une leçon d'éducation physique complète, selon la méthode française et par des séances spéciales des sports athlétiques, en particulier la course (demi-fond et surtout vitesse), le saut, la lutte et le basketball. Il devra éviter la fatigue et le surentraînement de façon à se présenter au début de la saison « en condition » souple (vitesse et souffle), prêt à recevoir l'entraînement spécial que nécessite le rugby.

(1) Voir renvoi de la page 373.

Les éducateurs physiques, les entraîneurs de club, les managers d'équipes devront insister sur ce point : pratiquer l'éducation physique complète et l'athlétisme pour tous les joueurs sans exception, dans la période de repos relatif qui va de mai à septembre.

B. *Pendant la saison.* — Entraînement physique général; séances spéciales de travail technique; 3° entraînement proprement dit et étude tactique.

#### 1° Entraînement physique général.

*But.* — Maintien de la forme athlétique (rester légèrement au-dessous de la forme parfaite, en tenant compte des matches du dimanche, afin d'éviter le surentraînement).

*Moyen.* — Leçons complètes et quotidiennes d'éducation physique, sauf les jours de séance spéciale (séance de quarante à quarante-cinq minutes). Les veilles et le lendemain de matches, il ne sera pas fait de leçon ni d'entraînement physique.

#### 2° Séances spéciales de travail technique.

*But.* — Devenir un bon joueur en étudiant méthodiquement les éléments du jeu et la technique des gestes, en acquérant l'adresse, la maîtrise dans le contrôle du ballon et dans l'exécution des coups de pied.

*Moyen.* — Réserver des séances spéciales de durée de trente à quarante-cinq minutes.

Si l'on ne peut disposer de séances spéciales, réserver dix à quinze minutes avant l'entraînement proprement dit pour l'exécution du travail technique.

Séances d'études par groupes d'environ 8 à 10 élèves, quand il s'agit d'études spéciales soit aux lignes arrières, soit aux lignes avants; par groupes de 12 à 16 élèves quand il s'agit d'études s'adressant à l'ensemble d'une équipe.

#### 1° Débutants. — Progression d'instruction.

- Contrôles et passes courtes.
- Coups de pied de volée.
- Formation de la mêlée fermée.
- Contrôles et passes courtes en ligne, en marchant et en courant.
- Dribblings collectifs.
- Formation de la touche courte par groupe de 8 à 10 élèves et départ en dribblings et en passes courtes.
- Coups de pied de volée en touche, sur place, et arrêts de volée.
- Contrôles et passes courtes en cercle, en courant.
- Formation de la touche longue et service aux lignes arrières.
- « Ramassements » de balles au sol et courses rapides, ballon sous le bras.
- Formation de la mêlée ouverte.
- Placages au sol.
- « Ramassements » de ballons rebondissant en demi-volée et coups de pied de volée en touche, en courant.
- Dribblings collectifs, continués par passes très courtes.
- Coup de pied de demi-volée et arrêts de volée.

— Crochets par esquive du corps dans la foulée ou par changements de pieds et placages au sol.

— Formation de mêlées (fermées ou ouvertes) et étude de la formation du couloir et du talonnage.

— Formation des touches courtes et longues.

— Mêlées tournées.

— Dribblings collectifs et arrêts de dribblings.

— Coups de pied placés de près, face au poteau.

— Coups de pied de demi-volée, face au poteau.

— Coups de pied placés de loin.

## 2<sup>o</sup> Joueurs confirmés. — *Progression d'instruction.*

Certaines séances d'études sont exécutées par groupes de 30 élèves environ, répartis en deux équipes de 15.

— Contrôles et passes courtes en cercle, en courant.

— Ramassements de balles rebondissant en demi-volée et coups de pied de volée en touche, en courant.

— Ramassements de balles suivis de passes en lignes.

— Formation de la mêlée fermée pour les avants.

— Contrôles et passes courtes rapides, par deux, pour les arrières.

— Crochets par esquive dans la foulée ou par changement de pied et placages au sol.

— Variations de vitesse pour éviter l'adversaire.

— Coups de pied de demi-volée (drop-goal).

— Dribblings collectifs et arrêts de dribblings, avec placement des lignes arrière.

— Formations diverses rapidement prises, sur mêlées fermées et ouvertes, dribblings, touches courtes et longues.

— Départs sur mêlées ouvertes (formation de mêlées ouvertes avec placements des lignes arrière, talonnage du ballon et lancement des trois-quarts jusqu'à franchissement des lignes adverses ou placage du porteur du ballon).

— Départs sur touche courte (formation de la touche courte avec placement des lignes arrière et départs en dribblings ou en passes courtes entre avants).

— Départs des trois-quarts sur touche courte (l'avant qui reçoit le ballon l'envoyant d'une seule main directement en arrière au demi d'ouverture).

— Départs sur touche longue (formation de la touche longue avec placement des lignes arrière et lancement des trois-quarts ou échappée d'un avant).

— Départs sur mêlées fermées ou ouvertes.

— Longs coups de pied de volée en touche.

— Mêlées tournées, suivies de dribblings et arrêts de dribblings.

— Réceptions de balles et lancements d'attaques dans toutes positions, suivies d'attaques des lignes arrière avec crochets et feintes de passes.

— Coups de pied placés, à différentes distances.

— Départs sur mêlées, suivis de passes rapides entre arrières jusqu'à l'aile, terminés par débordement ou recentrage, suivant la position des adversaires.

— Départs sur mêlées, suivis de passes rapides entre arrières et coups de pied de déplacement à suivre au moment opportun.

— Départs sur mêlées, suivis de passes rapides entre arrières et de combinaisons en ciseaux au centre ou à l'aile.

— Départs sur mêlées, suivis de passes rapides et courtes entre demis et avants.

— Départs du côté fermé, sur mêlées.

3° **Entraînement proprement dit et études tactiques.** — *But.* — Développer le sang-froid et l'esprit de décision et d'initiative de chacun, obtenir un jeu d'équipe parfait, acquérir le souffle et l'endurance nécessaires pour jouer un match régulier.

*Moyen.* — Deux séances de 45 à 50 minutes par semaine. Vers la fin de la période d'entraînement, remplacer une des deux séances par un match amical ou d'entraînement de 80 minutes.

*Rôle de l'instructeur.* — L'instructeur aidé des capitaines dirige l'entraînement proprement dit des équipes. Il surveille chaque sujet et lui donne dans son équipe une place appropriée à ses moyens physiques naturels. Il arbitre lui-même les séances d'ensemble et arrête le jeu pour corriger les fautes techniques ou tactiques.

*Avant le match.* — Faire exécuter une mise en train assez vive, de façon à permettre à l'équipe d'être en action dès le début de la partie.

*Exercices composant la mise en train :*

Assouplissement de bras, jambes, tronc.

Courses rapides de 20 à 30 mètres. Respirer amplement.

Maniement du ballon.

---

## ANNEXES.

---

- I. Organisation d'un stade.
- II. Organisation d'une réunion d'athlétisme.
- III. Organisation d'un cross-country.
- IV. Organisation des compétitions par équipes.

INDEX

- I. Organization of the study.
- II. Organization of the course of studies.
- III. Organization of an exercise.
- IV. Organization of the conditions for studies.

## ANNEXES.

### I

#### ORGANISATION D'UN STADE.

**a. Choix du terrain.** — Choisir un terrain horizontal, perméable, aéré, ensoleillé, assez vaste et *plat*, pour éviter de gros frais de nivellement : une clairière, un champ gazonné ou un pré, à l'abri des vents régnant dans la contrée.

Rechercher si possible la proximité :

d'un bois, pour éviter que le stade ne soit balayé par les vents et pour qu'il présente quelques ombrages ;

d'une rivière pour la pratique de la natation (sinon créer un bassin de natation).

Éviter par-dessus tout les terrains trop humides, ainsi que ceux soumis à des inondations ou encagés dans les agglomérations.

Un stade, enfin, doit être d'accès facile, condition essentielle pour qu'il soit fréquenté.

**b. Matériel fixe.** — Le terrain choisi, faire un plan d'ensemble et procéder aux installations suivantes :

1<sup>o</sup> Piste ;

2<sup>o</sup> Terrain à l'intérieur de la piste.

3<sup>o</sup> Terrains de concours.

#### I. Piste de course à pied.

Le développement *minimum* d'une piste doit être de 300 mètres, pour éviter de fatiguer inutilement les coureurs par des virages trop courts. Le développement *maximum* doit être de 500 mètres.

Les pistes les plus courantes ont 400 ou 500 mètres, leur largeur est de 5 mètres (pour 4 couloirs), 6 m. 25 (pour 5 couloirs) ou 7 m. 50 (pour 6 couloirs).

Pour courir dans les meilleures conditions d'équilibre, avec le maximum de vitesse, le coureur devrait faire le parcours en ligne droite. Mais ce n'est pas possible, ni même désirable, pour les courses de demi-fond et pour certaines courses de fond qui perdraient beaucoup d'intérêt, si elles ne se déroulaient pas sur le stade à la vue des instructeurs et des spectateurs.

Il faut donc nécessairement établir des virages.

Or, ces virages sont une cause de gêne pour le coureur, gêne d'autant plus grande que leur rayon est plus petit.

La meilleure forme de piste est celle qui présente, dans les limites indiquées plus haut :

1<sup>o</sup> La plus grande proportion de ligne droite.

2<sup>o</sup> Les virages dont la courbe a le plus grand rayon (minimum de rayon : 30 mètres).

Les pistes de 400 et 500 mètres ont l'avantage de pouvoir contenir un terrain de football ou de rugby de dimensions réglementaires.

Les virages remplissant au mieux toutes ces conditions sont les virages en *anses de panier*.

Toute piste doit comporter une ligne droite qui mesure au moins 130 mètres de longueur, pour que l'on puisse y disputer des courses de 100 mètres plat et de 110 mètres haies.

La largeur de cette ligne droite est de 7 m. 50, 8 m. 75 ou 10 mètres (6, 7, ou 8 couloirs).

Pour l'obtenir, il suffit de prolonger l'une des lignes droites de la piste.

### *Construction de la piste.*

Les procédés varient suivant la nature du sol.

#### *a. Terrain perméable.*

Décaper légèrement et recouvrir l'emplacement de la piste d'une mince couche de mâchefer tamisé, de 10 à 15 centimètres d'épaisseur environ (voir plus loin composition du *mélange* à employer et travaux complémentaires).

#### *b. Terrain imperméable.*

Affouiller l'emplacement de la piste de 0 m. 50 environ, en ménageant une pente légère au fond de la tranchée pour faciliter l'écoulement des eaux.

La tranchée creusée, la garnir de couches successives :

*Première couche*, 20 centimètres environ d'épaisseur : pierres ou briques cassées et granit macadamisé.

*Deuxième couche*, 15 centimètres environ : mâchefer brut (scories bien brûlées, débarrassées de leur crasse).

*Troisième couche*, 10 centimètres environ : mâchefer tamisé, libéré des cendres et des morceaux trop volumineux.

*Quatrième couche*, 5 centimètres de *mélange* comportant pour 15 brouettes :

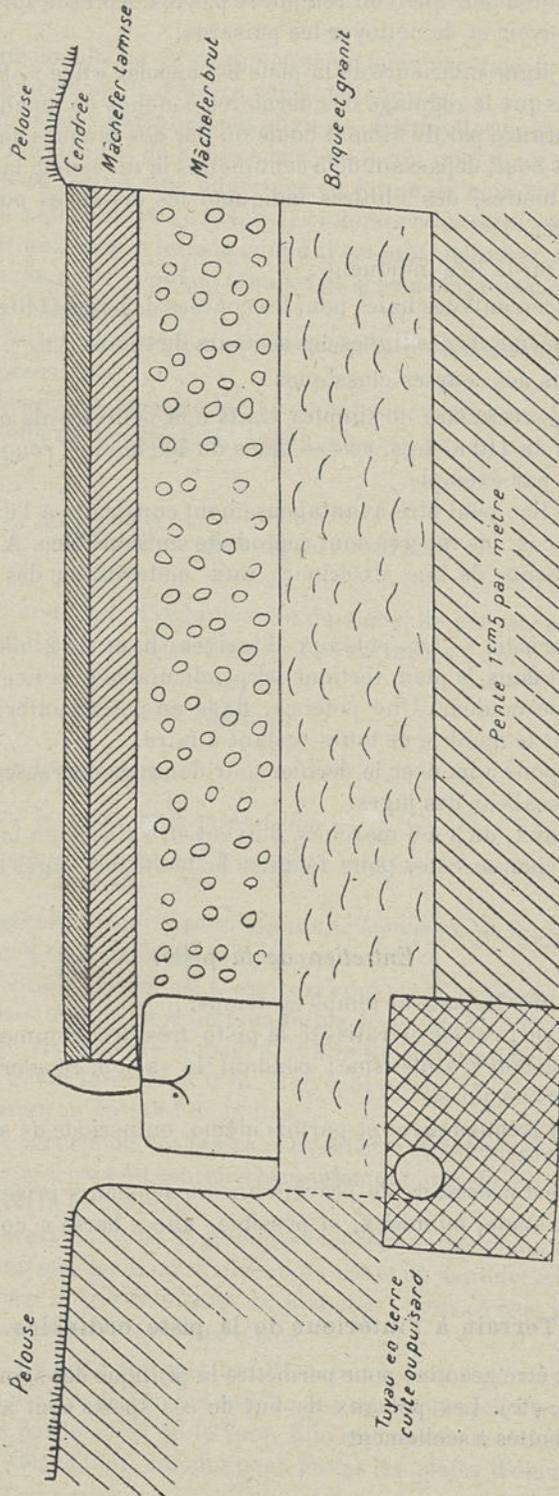
10 brouettes de cendrée (mâchefer tamisé très fin);

3 brouettes de terre de route (boue de routes ou de chemins);

2 brouettes de crasse de suie (résidus de cheminées d'usine).

Ce mélange doit être répandu sur la piste, égalisé, ratissé, roulé, ratissé à nouveau et repilonné jusqu'à ce que soit obtenue une résistance satisfaisante.

Avec ce système de couches superposées, on obtient une piste perméable, souple, toujours utilisable et d'un entretien aisé (fig. 458).



Il est presque toujours nécessaire d'établir des puisards pour faciliter l'écoulement des eaux ; ces puisards sont des trous de 2 mètres de côté sur 1 mètre à 1 m. 50 de profondeur que l'on remplit de pierres. Après la saison des pluies, il est utile de revoir et de nettoyer les puisards.

*Lice.* — La ligne intérieure de la piste est appelée « lice ». Elle est établie en même temps que le régalage des dernières couches de mâchefer.

Elle est constituée par du ciment coulé ou par des plaques de ciment armé, scellées bout à bout, dépassant de 5 centimètres le niveau de la piste.

Tous les 5 mètres, des chiffres indiquent les distances *par rapport au poteau d'arrivée*.

Des repères sur la lice indiquent :

a. Les emplacements des haies pour les courses de haies (110 et 400 mètres).

b. Les emplacements des lignes des secteurs de relais.

c. Les départs des courses classiques.

Ces repères peuvent être de simples traits à la peinture de couleurs différentes — haies du 110 mètres, *vert* — haies du 400 mètres, *rouge* — départs et relais, *jaune* — par exemple.

Une seconde lice peut être avantageusement construite à l'extérieur de la piste. Dans ce cas, les repères sont reproduits sur cette lice. A défaut, construire des éléments de lice extérieure aux endroits où des repères sont nécessaires.

*Poteaux d'arrivée.* — Les poteaux d'arrivée, haut de 2 mètres et placés rigoureusement dans le plan vertical perpendiculaire à la lice, se terminent par un disque de couleur. Une potence, fixée au poteau intérieur, porte les fiches indiquant le nombre de tours restant à faire.

Une cloche, pour annoncer le dernier tour dans les courses, est fixée à un poteau ou à l'escabeau des juges.

Deux escabeaux, de 3 à 6 marches, doivent être placés en face de la ligne d'arrivée et de chaque côté, pour faciliter la tâche des juges et des chronomètres.

### *Entretien de la piste.*

*En hiver*, rouler la piste de temps en temps.

*En été*, balayer, rouler et ratisser la piste très fréquemment avant l'ouverture de la saison d'athlétisme ; pendant la saison, répéter cette opération presque tous les jours.

L'arroser très fréquemment et parfois même, en période de sécheresse, la noyer.

A cet effet, il est nécessaire de prévoir une ou plusieurs prises d'eau dans l'installation du stade, ou mieux, si possible, une « herse » continue, à la lice extérieure.

## **II. Terrain à l'intérieur de la piste ordinaire.**

Le terrain doit être gazonné pour permettre la pratique des sports collectifs (rugby, football, etc). Les poteaux de but de ces sports sont amovibles et placés dans des boîtes à scellement.

L'arène peut être gazonnée artificiellement par le procédé suivant :

*Niveler* le terrain préalablement décapé et le rouler avec un cylindre à vapeur.

*Etaler* : 1° Une couche de 10 centimètres de terre végétale brute, qui sera roulée. 2° Une mince couche de terre végétale tamisée.

*Disposer* : en bandes parfaitement alignées, des mottes de gazon coupées obliquement à l'intérieur et de haut en bas, de façon que, deux mottes étant placées l'une près de l'autre, une ouverture en forme de coin soit laissée en dessous. Remplir cette ouverture et tous les interstices de terre végétale saine.

Enfin *rouler à nouveau* le terrain quand il est prêt, le fumer, remettre une nouvelle couche de terre végétale tamisée et y semer du gazon (ne jamais employer d'engrais organiques).

Parfois, dans les terrains argileux par exemple, des travaux importants de drainage sont nécessaires.

L'arène gazonnée sert aussi de terrain d'entraînement pour les exercices physiques, mais elle ne doit contenir aucun appareil fixe.

### III. Terrains de concours.

Il y a lieu, pour compléter l'organisation du stade, de prévoir en dehors de la piste et du terrain ci-dessus les installations suivantes :

#### *Sautoirs.*

##### *a Pour sauts en longueur.*

Il faut distinguer la *fosse* et la *piste d'élan*.

*Fosse*. — Dimensions : longueur : 8 mètres ; largeur ; 2 m. 75 ; profondeur 1 mètre environ.

Le fond de la fosse est rempli de pierres sur une épaisseur de 0 m. 50 et reçoit ensuite une couche de mâchefer de 15 centimètres.

Ce mâchefer pilonné et nivelé est à son tour couvert d'une couche de sable de rivière mélangé à une proportion plus faible de sciure de bois, allant jusqu'au niveau du sol. La planche d'appel doit être un solide madrier de 1 m. 22 de longueur, 0 m. 20 de largeur et 0 m. 10 d'épaisseur, fixé dans le terrain d'élan, à 0 m. 80 environ du bord de la fosse.

Dans un terrain perméable, les fosses peuvent être établies à moins de frais ; il suffit de creuser le trou à 40 centimètres seulement et de le combler avec du sable, sans faire de lit de drainage.

La fosse creusée est entourée de planches clouées sur des pieux enfoncés en terre qui ne doivent pas dépasser le niveau du sol et du sautoir ; elle peut également ne comporter aucun entourage en planches ; dans ce cas, les bords de la fosse sont à la pente naturelle des terres.

*Piste d'élan*. — La piste doit mesurer 40 mètres de long au moins sur 1 m. 25 de large. Elle est établie de chaque côté du sautoir, pour qu'on puisse l'utiliser sans être gêné par le soleil ou le vent, Elle est construite comme une piste de course à pied. Cependant, comme pour toutes les pistes d'élan de terrain

de concours, au mélange de cendrée et de boue de route, quelques pelletées de ciment ou de brique piles sont ajoutées.

**b. Pour sauts à la perche.**

La fosse a une largeur et une longueur de 4 mètres et la piste est analogue à celle du sautoir en longueur.

Un butoir en bois sera placé contre un madrier solidement fixé au bord de la fosse.

**c. Pour sauts en hauteur.**

*Fosse.* — Longueur, 3 mètres; largeur, 5 mètres environ. — Mêmes dispositions que pour la fosse de sauts en longueur,

*Surface d'élan.* — Elle a la forme d'un éventail de 12 à 15 mètres de rayon; son sol est constitué comme celui de la piste d'élan du saut en longueur; elle doit être très sèche et *non adhérente*.

*Terrains de lancements.*

Pour les lancements du poids, du disque et du marteau, les surfaces d'élan circulaires de 2 m. 135 et 2 m. 50 de diamètre sont aménagées comme les pistes de saut.

Celles qui se trouvent dans le terrain de football sont recouvertes de mottes de gazon pendant la saison d'hiver.

Pour le lancement du javelot, le terrain d'élan est pris sur la pelouse simplement tonduée et roulée.

*Aménagements divers.*

Le stade comprendra enfin des w.-c., un poste de secours, des vestiaires chauffés, des salles de douches et de massage, une salle de culture physique.

*Plan de stade,*

(Voir Règlement général d'éducation physique, 1<sup>re</sup> partie, p. 50).

## II

### ORGANISATION D'UNE RÉUNION D'ATHLÉTISME.

**Choix des épreuves.** — Elles doivent être choisies en principe parmi les épreuves classiques suivantes :

100, 200, 400, 500, 800, 1.000, 1.500, 5.000 et 10.000 mètres; 110 mètres haies et 400 mètres haies; les différents sauts avec élan (hauteur, longueur, perche, triple saut); les lancements : poids, disque, marteau et javelot; les courses de relais :  $4 \times 100$ ,  $4 \times 400$ ,  $4 \times 800$  et  $4 \times 1.500$ ; les steeple : 3.000<sup>m</sup>.

Il est inutile de compliquer les épreuves par des adjonctions quelconques.

Au début de la saison, choisir les distances inférieures aux distances classiques.

#### Programme de la réunion.

- 1<sup>o</sup> Le programme ne doit jamais comporter plus de 16 épreuves.
- 2<sup>o</sup> Les épreuves se disputent sous les règlements de la Fédération française d'athlétisme et il faut le mentionner au programme.
- 3<sup>o</sup> Dès que la liste des épreuves a été arrêtée, la communiquer aux clubs, ou aux régiments, indiquer la date de la clôture et le prix des engagements et, afin de faciliter le travail, adresser à tous les clubs des feuilles d'engagement à remplir et à retourner.
- 4<sup>o</sup> Si le nombre des engagés est considérable (200 à 300), faire disputer les éliminatoires le matin ou la veille de la réunion.
- 5<sup>o</sup> Si la piste et le terrain doivent toujours être occupés simultanément, faire disputer en même temps une course et un concours. Néanmoins pendant les finales de courses, il y a intérêt à suspendre momentanément les concours (*et inversement*). Faire disputer deux concours en même temps, s'il y a plus de cinq concours prévus au programme, ou si les concurrents sont très nombreux dans les concours.
- 6<sup>o</sup> Faire commencer par une course de haies et par le saut à la perche ou en hauteur ou par le lancement du poids.

*Exemple de programme et d'horaire.*

(12 épreuves.)

HORAIRE.	NUMÉRO des ÉPREUVES.	PISTE.	TERRAIN.
h. m.			
14 30	1.....	110 mètres haies (séries).	Saut à la perche.
14 30	2.....	.....	
14 40	3.....	1500 mètres.	Lancement du poids.
14 50	4.....	100 mètres (séries).	
15 00	5.....	.....	Saut en hauteur avec élan.
15 00	6.....	400 mètres (séries).	
15 10	1.....	110 mètres haies (finale).	Lancement du disque.
15 20	7.....	800 mètres (séries).	
15 20	8.....	.....	Saut en longueur avec élan.
15 35	4.....	100 mètres (finale).	
15 45	9.....	5000 mètres plat.	Lancement du disque.
15 45	10.....	.....	
16 00	6.....	400 mètres (finale).	Saut en longueur avec élan.
16 05	11.....	.....	
16 10	7.....	800 mètres (finale).	Relais (4 × 100).
16 20	12.....	Relais (4 × 100).	

Entre le jour de la clôture des engagements (10 jours avant l'épreuve) et celui de la réunion, il y aura lieu de prévoir la vérification des engagements.

**Composition des séries.** — Les séries seront composées de telle façon que les meilleurs soient en tête de série.

Nombre de coureurs par série :

100 mètres : 6 à 8 coureurs au maximum (suivant le nombre des couloirs).

200 mètres : 6 au maximum (suivant le nombre des couloirs).

400 mètres : 6 au maximum (suivant le nombre des couloirs).

800 mètres : 12 au maximum.

1.500 mètres : 20 au maximum.

**Dossards.** — Distribuer deux dossards et six épingles de sûreté à chaque concurrent (un numéro sur la poitrine, l'autre sur le dos). Si l'on ne peut distribuer qu'un dossard, le faire placer obligatoirement sur le dos des concurrents pour les courses de vitesse, sur la poitrine pour les courses de 1/2 fond et de fond.

**Organisation matérielle de la réunion.** — Le programme étant conçu, prévoir le matériel nécessaire à son exécution.

De plus, prévoir le matériel spécial pour un jour de réunion : deux sifflots, deux revolvers, cartouches à blanc, un tableau d'affichage, trois chronomètres au 1/5 ou au 1/10 de seconde, des feuilles d'arrivée et de concours, une pelote de laine, une table avec siège, crayon, papier blanc, papier carbone, machine à écrire, deux porte-voix ou un amplificateur.

Prévoir enfin pour chaque emplacement de concours.

1° Une boîte cadénassée comprenant tout le matériel nécessaire au bon développement du concours (appareils de lancements, de mesure, fiches et cartons, code d'athlétisme, etc.).

Cette boîte n'est ouverte qu'au moment du concours. Toutes les boîtes sont fermées par un cadenas à chiffre. Le chiffre permettant d'ouvrir le cadenas est le même pour toutes les boîtes et connu seulement du directeur des concours.

2° Un rouleau à main, une dame, une roulette remplie de chaux, un arrosoir rempli d'eau, un râteau.

### **Jury technique.**

*Officiels* : Un juge arbitre.

Quatre commissaires adjoints au juge arbitre.

Quatre juges aux arrivées ou plus.

Un juge chef de concours.

Trois juges de concours ou plus.

Trois chronomètres ou plus.

Un directeur des courses.

Un pointeur.

Un délégué à la presse.

Un géomètre officiel.

Un chef du service d'ordre.

Un starter et un adjoint.

Un médecin de service.

Un ou plusieurs speaker.

Pour les fonctions de ces différents « officiels », consulter le code de la F. F. A.

### III.

#### ORGANISATION D'UN CROSS-COUNTRY.

**Choix du terrain.** — Rechercher un terrain aux environs immédiats de la ville. Prévoir des vestiaires à proximité du terrain.

Un tracé intéressant suivra une plaine peu accidentée, parsemée de labours et de prés, traversera un bois et profitera des obstacles naturels qui peuvent s'y rencontrer, à condition que ces obstacles soient faciles à franchir.

Si l'on dispose d'un hippodrome, la plus grande partie de la course se déroulera sur la piste, mais on fera faire aux concurrents, si possible, quelques kilomètres à l'extérieur, sous bois ou sous plaine.

Tracer la piste en la jalonnant avec des fanions placés tous les 100 à 125 mètres, de façon qu'ils soient vus nettement. Pour les virages, placer des piquets avec triangles indicateurs (en bois ou en zinc) peints en blanc et dirigés dans le nouveau sens de la course. Dans les sous-bois, jalonner la piste à l'aide de petits papiers ou de serpentins, en semant les papiers dans les buissons et arbustes bordant la piste; ne jamais semer les papiers par bribes de façon continue, mais par grosses poignées. En cas de neige, utiliser des fanions et des papiers rouges ou bleus.

**Départ.** — Le départ d'un cross est un point important à étudier et à régler dans le détail. Étant données les nombreuses catégories de partants, et comme il y a toujours avantage à ne donner qu'un seul départ, il faut choisir un espace où les coureurs ne soient pas tassés. De plus, pour que le peloton puisse s'échelonner sans bousculade, il est nécessaire que l'emplacement du départ soit prolongé par une piste droite assez large, d'au moins 300 mètres de longueur. Afin de rendre le départ plus régulier, il est bon de grouper les équipes dans les couloirs (boxes) constitués par des cordes, des barrières ou des claies (fig. 459).

La ligne de départ est constituée par une ligne tracée à la chaux, ou, si les concurrents sont trop nombreux, par des cordes placées à 1 m. 30 du sol. La ligne de départ est tracée perpendiculairement à une tangente à la courbe du premier virage, partant du milieu de cette ligne de départ. Les bases de départ, réservées à chaque club, sont plus ou moins prolongées au delà de la ligne de départ, pour éviter le rabattement immédiat de la corde (fig. 459).

**Arrivée.** — L'arrivée d'un cross est souvent confuse. Les coureurs se présentent par paquets plus ou moins denses. Si les juges ne procèdent pas avec méthode, il s'ensuivra des erreurs et le classement ne pourra être établi.

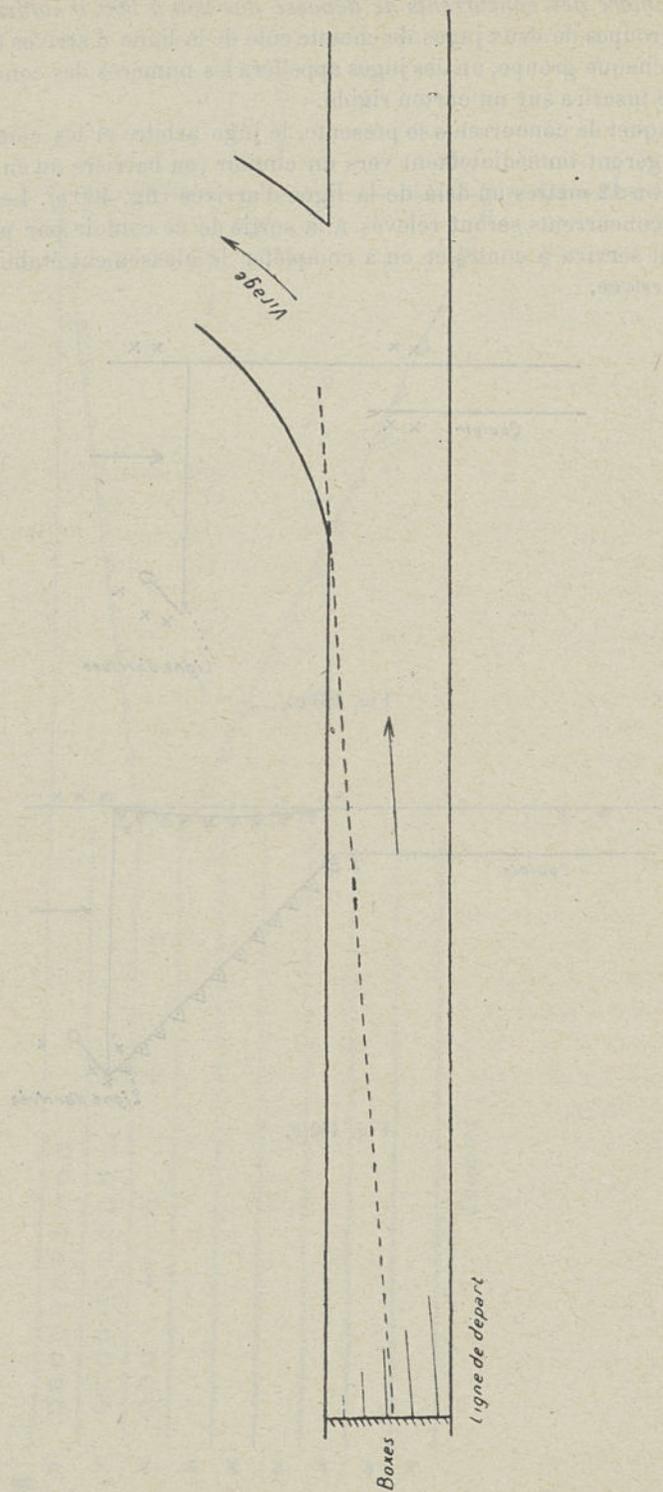


Fig. 459.

Si le nombre des concurrents ne dépasse pas 250 à 300, il suffira de placer deux groupes de deux juges de chaque côté de la ligne d'arrivée (fig. 460 a). Dans chaque groupe, un des juges appellera les numéros des concurrents que l'autre inscrira sur un carton rigide.

Si un paquet de concurrents se présente, le juge arbitre et les commissaires les dirigeront immédiatement vers un couloir (en barrière ou en cordes) placé à 10 ou 12 mètres au delà de la ligne d'arrivée (fig. 460 b). Les numéros de ces concurrents seront relevés à la sortie de ce couloir par un juge ; son travail servira à contrôler ou à compléter le classement établi par les juges à l'arrivée.

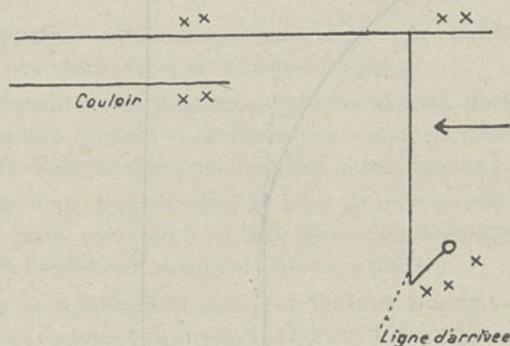


Fig. 460 a.

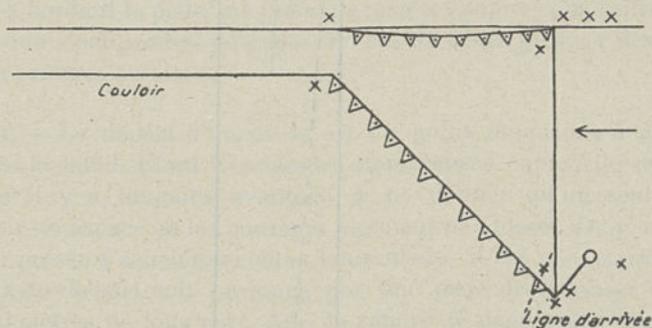


Fig. 460 b.

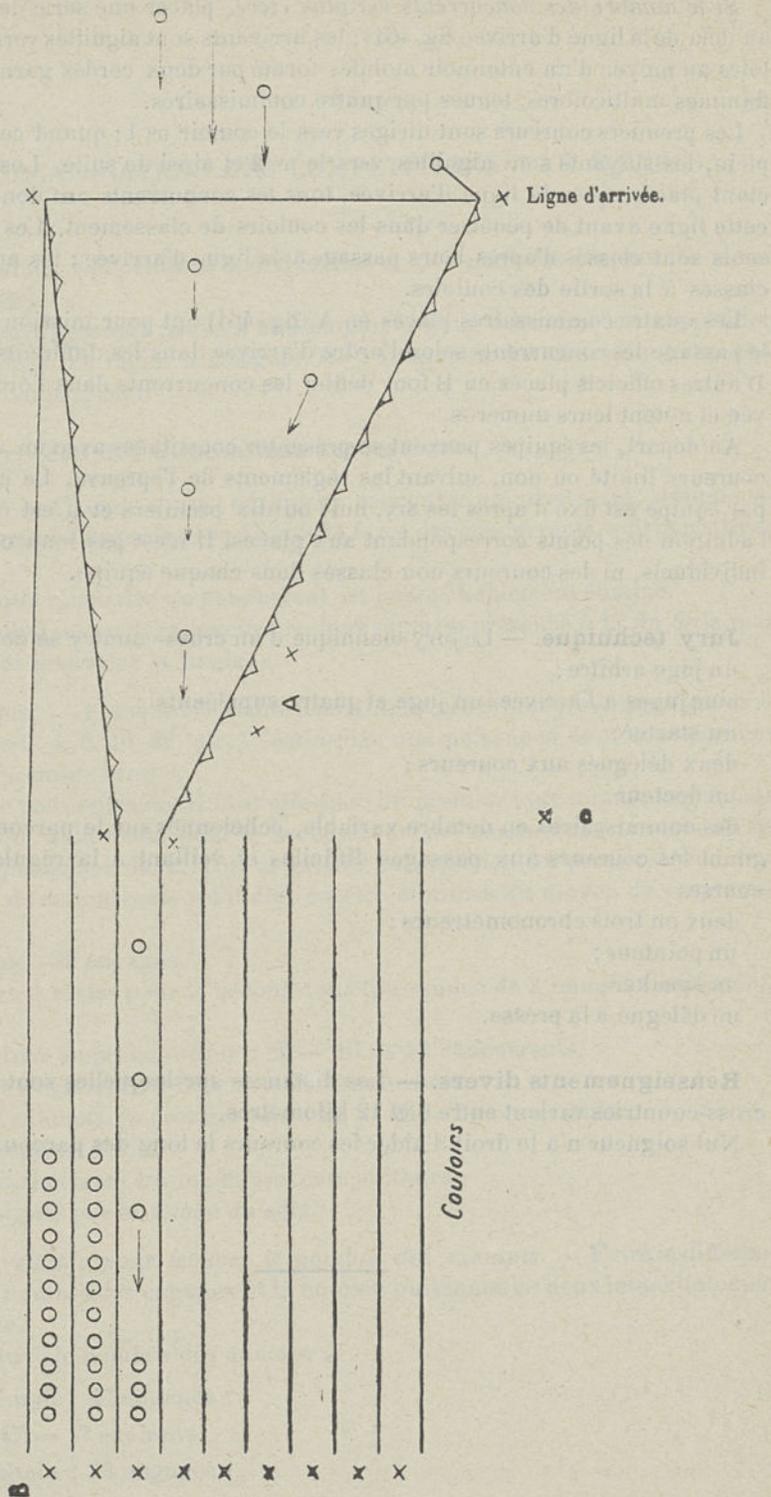


Fig. 461.

Si le nombre des concurrents est plus élevé, placer une série de couloirs au delà de la ligne d'arrivée (fig. 461) ; les arrivants sont aiguillés vers les couloirs au moyen d'un entonnoir mobile, formé par deux cordes garnies d'oriflammes multicolores, tenues par quatre commissaires.

Les premiers coureurs sont dirigés vers le couloir n° 1 ; quand celui-ci est plein, les suivants sont aiguillés vers le n° 2 et ainsi de suite. Les couloirs étant placés après la ligne d'arrivée, tous les concurrents ont donc franchi cette ligne avant de pénétrer dans les couloirs de classement. Les premiers seuls sont classés d'après leur passage à la ligne d'arrivée ; les autres sont classés à la sortie des couloirs.

Les quatre commissaires placés en A (fig. 461) ont pour mission de régler le passage des concurrents selon l'ordre d'arrivée dans les différents couloirs. D'autres officiels placés en B font défiler les concurrents dans l'ordre d'arrivée et notent leurs numéros.

Au départ, les équipes peuvent se présenter constituées avec un nombre de coureurs limité ou non, suivant les règlements de l'épreuve. Le classement par équipe est fixé d'après les six, huit ou dix premiers et il est obtenu par l'addition des points correspondant aux places. Il n'est pas tenu compte des individuels, ni des coureurs non classés dans chaque équipe.

**Jury technique.** — Le jury technique d'un cross-country se compose de :

un juge arbitre ;

cinq juges à l'arrivée (un juge et quatre suppléants) ;

un starter ;

deux délégués aux coureurs ;

un docteur ;

des commissaires en nombre variable, échelonnés sur le parcours, renseignant les coureurs aux passages difficiles et veillant à la régularité de la course ;

deux ou trois chronométreurs ;

un pointeur ;

un speaker ;

un délégué à la presse.

**Renseignements divers.** — Les distances sur lesquelles sont courus les cross-countries varient entre 6 et 12 kilomètres.

Nul soigneur n'a le droit d'aider les coureurs le long des parcours.

VI.

ORGANISATION DES COMPÉTITIONS PAR ÉQUIPES.

(Certaines compétitions individuelles sont organisées d'après les mêmes principes.)

Plusieurs procédés peuvent être employés pour organiser les compétitions par équipes, de façon à désigner les vainqueurs des championnats, challenges, coupes, etc.

**Procédé des éliminations successives.**

*Règle.* — Chaque équipe ou joueur rencontre un adversaire, désigné soit par le comité d'organisation d'après la force des concurrents, soit par le tirage au sort.

A chaque rencontre un concurrent est irrémédiablement éliminé.

Deux équipes ou deux joueurs restent seuls en présence à la fin de la compétition et disputent la finale.

*Exempts.* — Lorsque le nombre des équipes ou des joueurs engagés est exactement de 2, 4, 8, 16, 32, etc., c'est-à-dire une puissance de 2, tous prennent part au premier tour.

Dans le cas contraire, il faut éliminer au premier tour un nombre de concurrents tel qu'il reste, pour le second tour, un nombre de concurrents qui soit une puissance de 2. Il faut mettre en présence au premier tour deux fois plus de concurrents qu'il doit en être éliminés au moyen de ce premier tour.

Exemple : 29 engagés.

16 doivent rester pour le second tour (puissance de 2 immédiatement inférieure).

A éliminer au premier tour :  $29 - 16 = 13$  concurrents.

Auront à concourir :  $13 \times 2 = 26$  concurrents.

Seront exempts du premier tour :  $29 - 26 = 3$  concurrents.

Ces exempts seront :

ou choisis parmi les meilleurs compétiteurs,

ou désignés par le tirage au sort.

*Règle simple pour trouver le nombre des exempts.* — Faire la différence entre le nombre des engagés et le nombre puissance de deux immédiatement supérieur.

On trouve le nombre des exempts.

1<sup>er</sup> exemple : 47 engagés :

$64 - 47 = 17$  exempts.

2<sup>o</sup> exemple : 13 engagés :

$16 - 13 = 3$  exempts.

*Tableau de compétition avec 13 engagés.*

1 <sup>er</sup> TOUR.	1/4 DE FINALE.	1/2 FINALE	FINALE
Exempts	A	Match 6 { vainqueur 1	Match 12 { vainqueur 10 vainqueur 11
Match 1	B		
	C	Match 10 { vainqueur 6 vainqueur 7	
Match 2	D		
	E	Match 7 { vainqueur 2 vainqueur 3	
Match 3	F		
	G	Match 8 { vainqueur 4 vainqueur 5	
Match 4	H		
	I	Match 11 { vainqueur 8 vainqueur 9	
Match 5	J		
Exempts	L	Match 9 { L M	
Exempt	M		

*Valeur du procédé.* — Très simple, facile à organiser, ce procédé permet en outre d'aller très vite et de faire disputer une compétition en peu de temps.

Cependant, il a le grave inconvénient de ne pas permettre à un concurrent, malheureux un jour, de pouvoir se racheter.

D'autre part, le vainqueur peut être considéré comme le meilleur des concurrents, mais ce vainqueur peut avoir rencontré son plus sérieux adversaire au premier tour. Celui-ci, qui pourrait être second, n'est cependant pas classé.

**Procédé de Bergwall.**

Le procédé de Bergwall permet de rechercher le meilleur second, puis le troisième, etc., quand le vainqueur est connu.

*Règle.* — 1<sup>o</sup> Chercher le vainqueur en appliquant le procédé des éliminations successives.

2<sup>o</sup> Chercher le second en organisant une seconde compétition du même genre, entre tous les concurrents battus *directement* par le vainqueur pendant la première compétition. S'il y a eu quatre tours, entre tous les quatre concurrents battus par le vainqueur à chacun des tours;

3<sup>o</sup> Chercher le troisième de la même façon entre tous les concurrents battus par le second (vainqueur de la deuxième compétition), dans les première et deuxième compétitions, etc.

*Valeur du procédé.* — Plus rationnel que le procédé des éliminations successives, il a l'inconvénient de n'offrir qu'un intérêt trop restreint dans les compétitions qui suivent celles où le vainqueur a été désigné.

**Procédé des poules.**

Le procédé des poules est le plus utilisé parce qu'il est le plus sportif, le plus juste, chaque compétiteur ayant la possibilité de racheter une défaillance ou une malchance toujours possibles.

**Règle.** — Chaque concurrent engagé (équipe ou joueur) doit rencontrer tous les autres.

Soit une poule à organiser entre six équipes :

A rencontrera ses cinq concurrents :	AB, AC, AD, AE, AF = 5 matches.
B a rencontré A, il devra rencontrer les quatre autres :	BC, BD, BE, BF = 4 matches.
C a rencontré A et B, il devra rencontrer les trois autres :	CD, CE, CF = 3 matches.
D a rencontré A, B et C, il devra rencontrer les deux autres :	DE, DF = 2 matches.
E a rencontré A, B, C et D, il lui reste à rencontrer F :	EF = 1 match.
	AU TOTAL..... 15 matches.

Ce tableau montre que pour trouver le nombre des matches auxquels donnera lieu l'organisation d'une poule, il suffit de prendre le nombre immédiatement inférieur au nombre des engagés et de lui ajouter tous les nombres inférieurs jusqu'à 1 compris.

Exemples : 10 engagés.

Matches  $9 + 8 + 7 + 6 + 5 + 4 + 3 + 2 + 1 = 45$ .

Le nombre des matches peut être calculé également comme suit :

Soit  $M$  le nombre de matches à disputer.

$C$  le nombre de concurrents engagés

$$M = \frac{C(C-1)}{2}.$$

Exemple : 10 engagés.

$$M = 10 \frac{(10-1)}{1} = 45 \text{ matches.}$$

**Marque des points.** — Le décompte des points s'obtient ainsi : victoire = 2 points nul = 1 point, défaite = 0.

Il peut aussi, en tenant compte des forfaits, s'obtenir comme suit : victoire = 3 points, nul = 2 points, défaite = 1 point, forfait = 0

**Valeur du procédé.** — Excellent au point de vue de la régularité de l'épreuve il doit être employé quand les équipes sont peu nombreuses et qu'on dispose de beaucoup de temps.

Il est encore amélioré, dans ce cas, en appliquant le procédé de la poule aller et retour. Une seconde poule identique à la première est organisée dans les mêmes conditions. Chaque concurrent rencontre deux fois tous ses adversaires (une fois sur son terrain, une fois sur le terrain de l'adversaire). Ce procédé est le plus sportif et le plus rationnel de tous.

Cependant si le nombre des concurrents engagés est trop élevé, l'organisation d'une poule demande trop de temps, surtout si les concurrents n'habitent pas la même ville ou la même région.

Exemple 20 engagés.

$$\frac{20 \times 19}{2} = 190 \text{ matches.}$$

Dans ce cas, employer le procédé des poules séparées.

#### **Procédé des poules séparées.**

*Règle.* — Les concurrents sont scindés en plusieurs groupes qui disputent chacun une poule.

Exemple : 20 engagés.

Les partager en quatre groupes disputant quatre poules de 5 :

Une poule donnera  $\frac{5 \times 4}{2} = 10$  matches.

Les 4 poules donneront :  $10 \times 4 = 40$  matches.

Les 4 vainqueurs des poules se rencontreront en une nouvelle poule finale de 4 qui donnera  $\frac{4 \times 3}{2} = 6$  matches.

Au total  $40 + 6 = 46$  matches.

#### **Combinaisons diverses.**

On peut aussi combiner les systèmes des poules et des éliminations successives.

Par exemple : 20 engagés.

- 1<sup>o</sup> 4 poules de 5 (procédé des poules).  
2 demi-finales de 2 (procédé des éliminations).  
1 finale de 2 (procédé des éliminations).
- 2<sup>o</sup> 1 tour éliminatoire (procédé des éliminations).  
2 poules de 5 (procédé des poules).  
1 finale de 2 (procédé des éliminations).

On peut varier les combinaisons à l'infini : faire entrer le système du repêchage, n'employer l'élimination qu'après deux défaites d'une même équipe, etc.

#### **Recommandations particulières aux épreuves par équipes.**

Choisir des terrains en bon état d'entretien.

Ne pas faire disputer à une même équipe deux matches dans la même journée ou en deux jours consécutifs.

Ne pas faire rencontrer de clubs civils, affiliés à la fédération intéressée, avec des clubs non affiliés (à moins d'autorisation spéciale de la fédération).

En l'absence d'arbitres militaires officiels des fédérations intéressées, demander des arbitres civils aux ligues ou comités régionaux.

Pour organiser une compétition entre clubs civils, demander l'autorisation de la fédération intéressée ou de ses ligues ou comités régionaux.

*Officiels.* — Les arbitres sont les seuls maîtres des matches. Leurs décisions sont sans appel; joueurs et public doivent les respecter.

Le club ou le régiment qui reçoit ou qui organise est responsable de la conduite des spectateurs envers les arbitres, les juges et les joueurs; ces responsables doivent avoir un service d'ordre suffisant pour faire expulser les fauteurs de désordre.

Les officiels sont, pour :

le football et le rugby : un arbitre secondé par deux juges de touche;

le basket-ball : un arbitre secondé, soit par un juge, soit par un ou deux juges de touche;

le hockey : deux arbitres.

Dans les matches importants, pour ne pas perdre de temps, adjoindre au juge de touche des ramasseurs de balle.

Pendant le match, indiquer les points au tableau d'affichage dès qu'ils sont marqués; de plus, les faire annoncer par le speaker.

Au repos, offrir citrons ou boissons chaudes par mauvais temps.

Après la partie, les deux capitaines, après s'être serré la main, vont remercier le ou les arbitres.

*Organisation du terrain.* — Cette organisation se fait la veille ou le matin des matches :

Tracer les terrains (dimensions réglementaires); poser les poteaux de but à distances et hauteurs réglementaires (panneaux pleins réglementaires pour le basket-ball).

Poser les filets (football, hockey).

Mettre le sol en état (herbe à couper, bosses et trous à niveler, parties à rouler).

Maintenir le public éloigné des lignes de touche et de but (de ballon mort pour le rugby), d'au moins 30 mètres, au moyen de barrières ou cordes ou fils de fer et poteaux, s'il n'y a pas de barrières permanentes.

Préparer au moins deux ballons neufs ou en très bon état (football, rugby, basket-ball), au moins 4 balles repeintes en blanc (hockey).

Préparer deux sifflets et deux fanions de juges de touche.

Préparer pour les matches interrégionaux ou de sélection, deux séries de maillots de couleurs différentes (15 maillots pour 12 joueurs).

En cas de mauvais temps, préparer deux autres jeux de maillots pour remplacer les premiers à la mi-temps.

VER EPS  
de Lille  
Bibliothèque

---

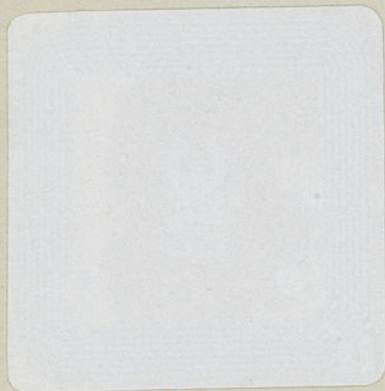
N° 2138. — CHARLES-LAVAUZELLE ET C<sup>ie</sup>. — PARIS, LIMOGES, NANCY. — 1933.

---



005010

UER EPS  
de Lille  
Bibliothèque



# Imprimerie et Librairie militaires CHARLES-LAVAUZELLE & C<sup>ie</sup>

SOCIÉTÉ EN COMMANDE PAR ACTION - AU CAPITAL DE 4.500.000 FRANCS  
PARIS, 124, Boulevard Saint-Germain (6<sup>e</sup>) - NANCY, 63, Rue Stanislas - 82, Avenue Baudin, LIMOGES

N° 2438

## MINISTÈRE DE LA GUERRE. — Règlement général d'éducation physique. Méthode française.

Première partie. Bases physiologiques et pédagogiques. Grand in-8° de 342 pages, avec 708 photographies.....	24 »
Deuxième partie. L'entraînement sportif. Sports individuels. Sports collectifs. Organisations diverses. Grand in-8° de 438 pages avec 462 photographies.....	30 »
Troisième partie. Education physique militaire. Grand in-8° de 276 pages, avec nombreuses photographies.....	20 »
Annexe n° 1. — Rôle du médecin. Grand in-8° de 64 pages.....	6 »

MINISTÈRE DE LA GUERRE. — Société de préparation et de perfectionnement militaires. Sociétés agréées par le Ministre de la guerre (S. A. G.). Volume 85 ter du « Bulletin officiel ». In-8° de 300 pages, avec annexes et modèles..... 10 »

Instruction du 30 mai 1932 relative à l'organisation de la préparation militaire élémentaire, complétée par une notice à l'usage des jeunes gens qui, ayant obtenu certains brevets doivent être appelés sous les drapeaux ou sont candidats à l'engagement par avancement d'appel. In-12 de 76 pages (1932). 3 50

L'élève soldat (pour toutes les armes). Tous les brevets de spécialité. Ouvrage honoré d'une souscription du ministère de la guerre et de la préfecture de la Seine. In-12 de 872 pages, avec gravures et cartes d'état-major. 12 »

Louis VUILLEMIN, commandant d'administration en retraite. — Manuel de préparation militaire élémentaire. Questionnaire-manuel d'éducation physique et de préparation au service militaire. Préface de M. Henry Paté, député de la Seine. In-12 de 400 pages, avec gravures et une carte hors texte..... 9 »

DU MEME AUTEUR. — Pour l'avenir de la race. Colonies scolaires et camps de vacances.

Guide pratique pour leur organisation et leur fonctionnement. Ouvrage publié sous le haut patronage de l'Office national d'hygiène sociale et du Comité national des colonies de vacances et œuvres de plein air. In-12 de 172 pages, avec 3 plans hors texte (1927)..... 9 »

Livret-guide des bons colons et campeurs (éclaireurs et scouts) et carnet de santé et de développement physique. In-12 de 32 pages..... 2 40

Capitaine BOURON. — Manuel de préparation élémentaire au service militaire. In-12 de 320 pages, avec planches hors texte..... 9 »

DU MEME AUTEUR. — Préparation militaire élémentaire. Le B. A. P. (brevet d'aptitude physique). 1<sup>er</sup> degré. In-12 de 176 p. avec figures..... 5 »

Lieutenant-colonel G. BESNARD. — L'éducation physique au service de la tactique. In-8° de 150 pages..... 8 40

Colonel LEBAUD. — Education morale du « Soldat de demain ». Préface de M. Adolphe Chéron, président de l'Union des Sociétés d'éducation physique et de préparation au service militaire. In-8° de 134 pages (1927)..... 6 »

Lieutenant E. BAISSAC, diplômé du cours supérieur d'éducation physique. — Les jeux dans l'éducation physique. Description de 166 jeux. In-12 de 100 pages, avec nombreux croquis (9<sup>e</sup> édition)..... 4 80

Commandant Henri ARNOULD. — La culture physique chez soi, ou dix minutes d'exercices méthodiques chaque jour. Volume in-12 de 110 pages, orné de 58 gravures et de 3 planches hors texte..... 3 60

D<sup>r</sup> BOURSAC. — Manuel d'hygiène pratique, à l'usage des sociétés de préparation militaire et des jeunes soldats. In-12 de 106 pages..... 3 60