

# Méthode française

## Les finalités et les buts de l'EP :

Les finalités sont au service de deux aspects : la santé, et le perfectionnement physique de la nation. Pour les réaliser l'EP présente des buts concrets :

## Buts concrets de l'EP :

- prioritairement : le développement physique, qui porte sur le développement de la force, de l'économie et de la résistance à la fatigue, l'adresse et la souplesse secondairement : le développement moral, qui comporte un aspect individuel, le renforcement du caractère, de la volonté, la virilité, la confiance en soi, l'audace, l'autre aspect est social mais moins marqué, et renvoie à la générosité, l'amabilité, l'utilité et la loyauté
  - deux autres points sont présents tout en bénéficiant d'une moindre importance : l'objectif esthétique, de grâce et de beauté, l'objectif morphologique et structurel
- Sa méthode s'adresse aux publics scolaires et aux femmes.

## Mises en œuvre de l'EP :

G. Demenÿ propose une méthode rationnelle, organisée de manière rigoureuse et méthodique. La progression, le sérieux, la discipline et la correction structurent fortement les pratiques d'EP.

La méthode de G. Demenÿ est à la fois éclectique et marquée par l'influence de la gymnastique suédoise. Il intègre des éléments issus de différentes méthodes.

La conception du mouvement accorde une place centrale à l'amplitude.

G. Demenÿ propose un mouvement complet, continu et arrondi.

## Plan de séance type de 1904 qui évoluera tout au long des travaux de G. Demenÿ :

- marches et exercices d'ordre, 3 minutes
- mouvements des membres supérieurs et inférieurs dans des attitudes variées ; équilibre sur le sol et sur la poutre, 4 minutes
- suspensions et appuis sur les barres avec ou sans appui des pieds sur le corps incliné avec ou sans progression, 4 minutes
- courses, sautilllements, danses, jeux impliquant l'action de courir, 5 minutes
- mouvements du tronc, flexion, extension, mouvements latéraux et torsion, 4 minutes
- sauts variés de pied ferme et avec élan, jeux gymnastiques impliquant le saut, 6 minutes
- exercices respiratoires et marches lentes, 6 minutes