

## La Leçon-type scolaire d'Entraînement

d'après la Méthode naturelle

Aperçu des principales règles pédagogiques relatives à son exécution.

Georges HEBERT.

Revue L'éducation physique

N° 4 - 1922

*Au moment de la rentrée des classes, il nous paraît utile d'indiquer quelques règles de travail.*

*Il est beaucoup plus important, pour le maître qui dirige l'éducation physique, de savoir conduire une leçon, c'est-à-dire ordonner logiquement la succession des divers exercices et doser convenablement leur violence, plutôt que de connaître ou de rechercher d'abord les finesses d'exécution de ces exercices.*

*Les règles pédagogiques suivantes ne sont pas nouvelles. Elles ont été édictées et mises en application, dès 1907, à l'Ecole des Fusiliers marins par l'auteur de la Méthode naturelle.*

1. La leçon-typescolaire d'entraînement comprend la suite des sept genres d'exercices suivants :

DES EXERCICES DE MARCHE ;

DES EXERCICES DE COURSE;

DES EXERCICES DE SAUT;

DES EXERCICES DE GRIMPER;

DES EXERCICES DE LEVER;

DES EXERCICES DE LANCER;

DES EXERCICES DE DÉFENSE NATURELLE.

Elle comporte, en outre, des exercices correctifs de l'attitude (pour les sujets qui se tiennent mal) et certains exercices élémentaires tels que appuis, sautilllements, etc....

Elle peut être complétée par de petits jeux simples.

2. La tenue de travail est toujours la plus légère possible. Il y a intérêt à prendre un bain d'air, le torse nu, même pendant une durée très courte, chaque fois que les circonstances atmosphériques sont favorables.

3. L'exécution de la leçon-type d'entraînement doit réellement représenter un travail SOUTENU et CONTINU et non un travail coupé par des arrêts ou des repos d'une fréquence, ou d'une durée exagérée. Cette condition est indispensable pour assurer le développement de la RÉSISTANCE GÉNÉRALE.

Pour procurer à l'organisme les moments de repos relatif qui lui sont cependant nécessaires, employer un des moyens suivants :

Diminuer la vitesse ou la violence de l'exercice en cours d'exécution ;

Exécuter une marche à l'allure lente ou moyenne ;

Changer immédiatement de genre d'exercice ;

Exécuter des mouvements de respiration profonde.

4. Les exercices composant la leçon-type n'ont pas tous le même degré d'importance.

La COURSE est l'exercice de base ou fondamental de l'entraînement. Vient ensuite le SAUT, puis le GRIMPER et le LANCER. Enfin, le LEVER et la DÉFENSE.

5. L'ordre de succession des divers exercices constituant la leçon-type n'a rien de fixe. Cet ordre doit être pratiquement celui qui assure le mieux possible la CONTINUITÉ du travail pendant la séance.

La règle absolue est de faire ALTERNER constamment les efforts violents et les efforts modérés.

6. Si pour une raison quelconque (manque de temps ou d'espace, défaut d'emplacement ou de matériel, etc.), il est impossible d'exécuter TOUS les genres d'exercice constituant la leçon-type, ne choisir évidemment que ceux qui sont praticables, en accordant la préférence aux plus importants, c'est-à-dire à la COURSE, au SAUT et au GRIMPER.

7. La durée d'exécution de la leçon-type peut varier de 20 à 60 minutes. Elle est en moyenne de 40 minutes.

Durant le cours d'une période d'entraînement, le programme de travail hebdomadaire doit comprendre de 2 à 5 séances d'une durée moyenne de 40 minutes. Un jour ou deux de repos au moins sont nécessaires chaque semaine.

8. La QUANTITÉ DE TRAVAIL fournie pendant l'exécution de la leçon-type doit produire une sensation légère de lassitude générale, dans tout l'organisme, mais non de fatigue véritable. En un mot, il ne faut pas travailler jusqu'à la limite extrême des forces. Les instructeurs doivent par suite DOSER la quantité de travail d'après le degré de force ou d'entraînement de leurs élèves.

9. Le DOSAGE ou le réglage de la quantité de travail de la leçon-type dépend : de la vitesse ou de la longueur des marches et des courses; de la vitesse générale d'exécution des divers exercices; du nombre de mouvements tels que tractions, appuis, sautilllements, sauts.... de même espèce exécutés à la suite; du poids des objets soulevés ou lancés; de la violence des efforts de traction ou de répulsion, de la difficulté atteinte dans certains exercices; de la durée totale de la leçon, etc.

Grâce au DOSAGE APPROPRIÉ, les divers genres d'exercices composant la leçon-type conviennent à tous : aux enfants comme aux adultes ou aux hommes faits, aux sujets du sexe féminin comme à ceux du sexe masculin, aux faibles comme aux forts, aux débutants comme aux athlètes. Par exemple, les enfants, les faibles, les débutants, les jeunes filles courent moins vite ou moins longtemps, sautent moins de fois ou moins haut, lèvent des poids moins lourds, grimpent moins haut... que les sujets forts, de façon à produire une quantité de travail en rapport avec leur âge, leur degré d'aptitude ou leur constitution.

10. La VARIÉTÉ, c'est-à-dire la présentation ou l'adjonction d'exercices nouveaux dans le programme des séances d'une période suivie d'entraînement est indispensable pour soutenir l'enthousiasme des élèves qui travaillent.

La PROGRESSIVITÉ, c'est-à-dire l'augmentation continue de la difficulté ou de l'effort dans le cours d'une période d'entraînement est essentielle pour obtenir des résultats intéressants.