

# Méthode de gymnastique suédoise

## Trois finalités assignées à l'EP

- développer la santé, qui conditionne les deux finalités suivantes
- améliorer la race,
- servir la patrie

« *L'éducation physique doit viser surtout la santé, c'est-à-dire le parfait équilibre des forces physiques et morales de l'homme* ». P. Tissié, *Pour la race*, RJSHS, 1909.

« *Le rôle de l'éducation physique est d'augmenter la force de rendement et la longévité de la vie qui assure cette force par un entraînement physique, intellectuel et moral basé sur des principes scientifiques d'ordre psychodynamique, afin de faire produire à l'être humain le maximum de travail avec le minimum de fatigue par l'effort méthodiquement réglé [...]* ». In P. Tissié, « La philosophie de l'éducation physique », *RJSHS*, 1931.

« *Ainsi comprise, l'éducation physique devient une fonction vitale de la société* ». In P. Tissié, « Le moteur humain, la mère, l'institutrice », *RJSHS*, 1913.

« *La gymnastique [...] consiste [...] à produire un travail toujours utile [...] en faveur des deux sexes, de la collectivité, de l'hérédité et de la race* ». In P. Tissié, « Le moteur humain, la mère, l'institutrice », *RJSHS*, 1913.

## Trois buts de l'EP, déclinés en effets recherchés correspondants

- le développement physique, essentiellement de nature respiratoire, morphologique, psychomoteur avec une action du mouvement sur le cerveau autour de la notion de volonté
- les buts d'ordre social, esthétique, intellectuel sont de moins grande importance
- un autre ensemble de buts d'ordre psychomoteur occupe une place importante
- dans les effets recherchés nous trouvons la lutte contre la fatigue et l'acquisition de la force, cette dernière étant conçue comme la résultante du travail général et non comme une qualité à rechercher en tant que telle.

## Pratiques et mises en œuvre de l'EP

La mise en œuvre de cette conception est fortement structurée par les notions de méthode et de discipline.

La méthode suédoise est présentée comme le modèle à suivre, qui repose sur une conception analytique du mouvement et des attitudes correctes à adopter, illustrant la rigueur de cette méthode.

Elle utilise la pédagogie du modèle, la pédagogie traditionnelle.

Parallèlement, et de manière complémentaire, nous retrouvons les notions de plaisir, d'amusement et de jeu. Le jeu, peut être perçu positivement et négativement selon les situations et les périodes.

Les références positives du jeu apparaissent lors d'une première période précédant le voyage de Tissié en Suède (1890-1900).

Plan de séance type : exercices d'ordre, mouvements préparatoires, extension de la colonne vertébrale, suspension (1<sup>ère</sup> série), mouvements d'équilibre, marches, mouvements exerçant les muscles du dos, mouvements exerçant les muscles abdominaux, mouvements exerçant les muscles latéraux du corps, tantôt d'un côté, tantôt de l'autre, mouvements de jambes, suspensions (2<sup>e</sup> série), mouvements de jambes, sauts, mouvements de jambes, exercices de

respiration.

La méthode proposée par Tissié est donc une méthode analytique. Elle est influencée par les médecins : « *L'éducation physique sera donc médico-pédagogique ou ne sera pas* », In P. Tissié, « *Le luxe et la nécessité en éducation physique* », in P. Tissié, RJSHS, 1923.